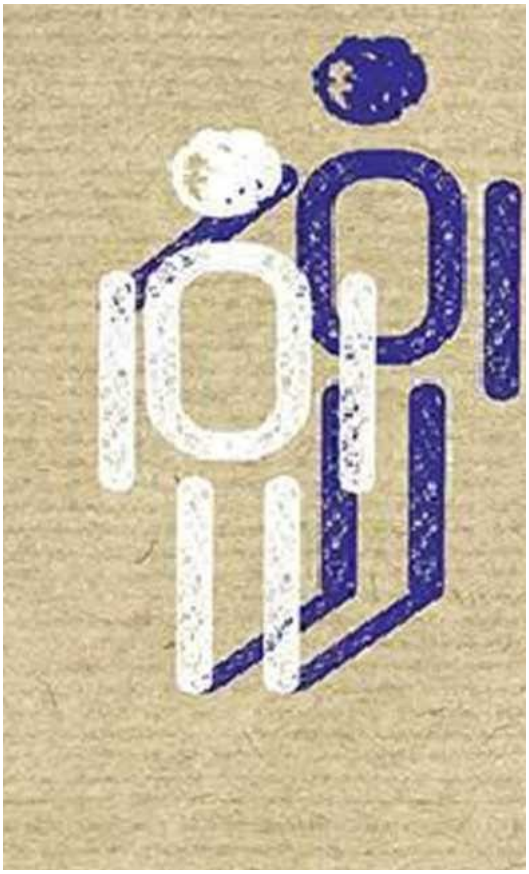
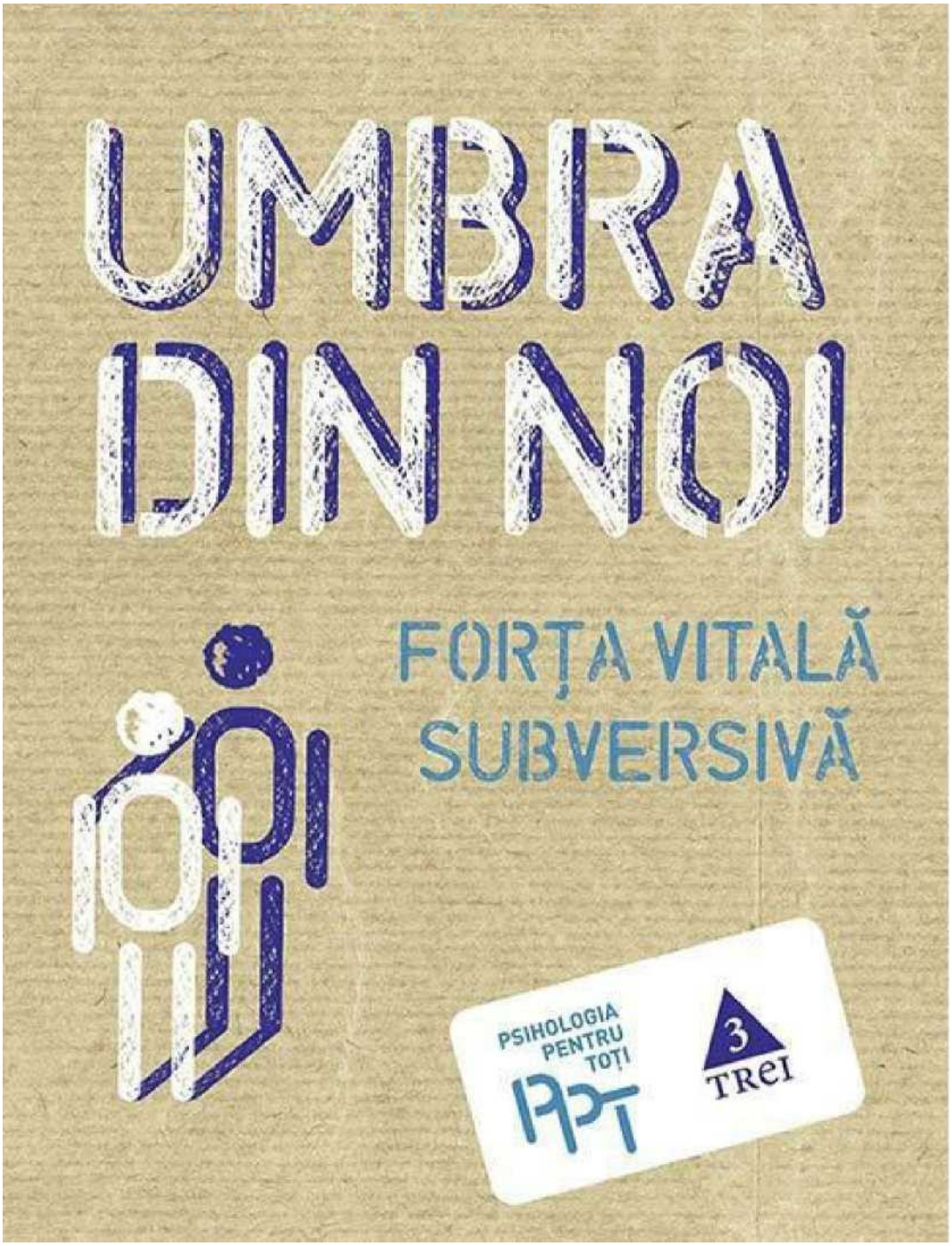
VERENA KAST

UMBRA DIN NOI

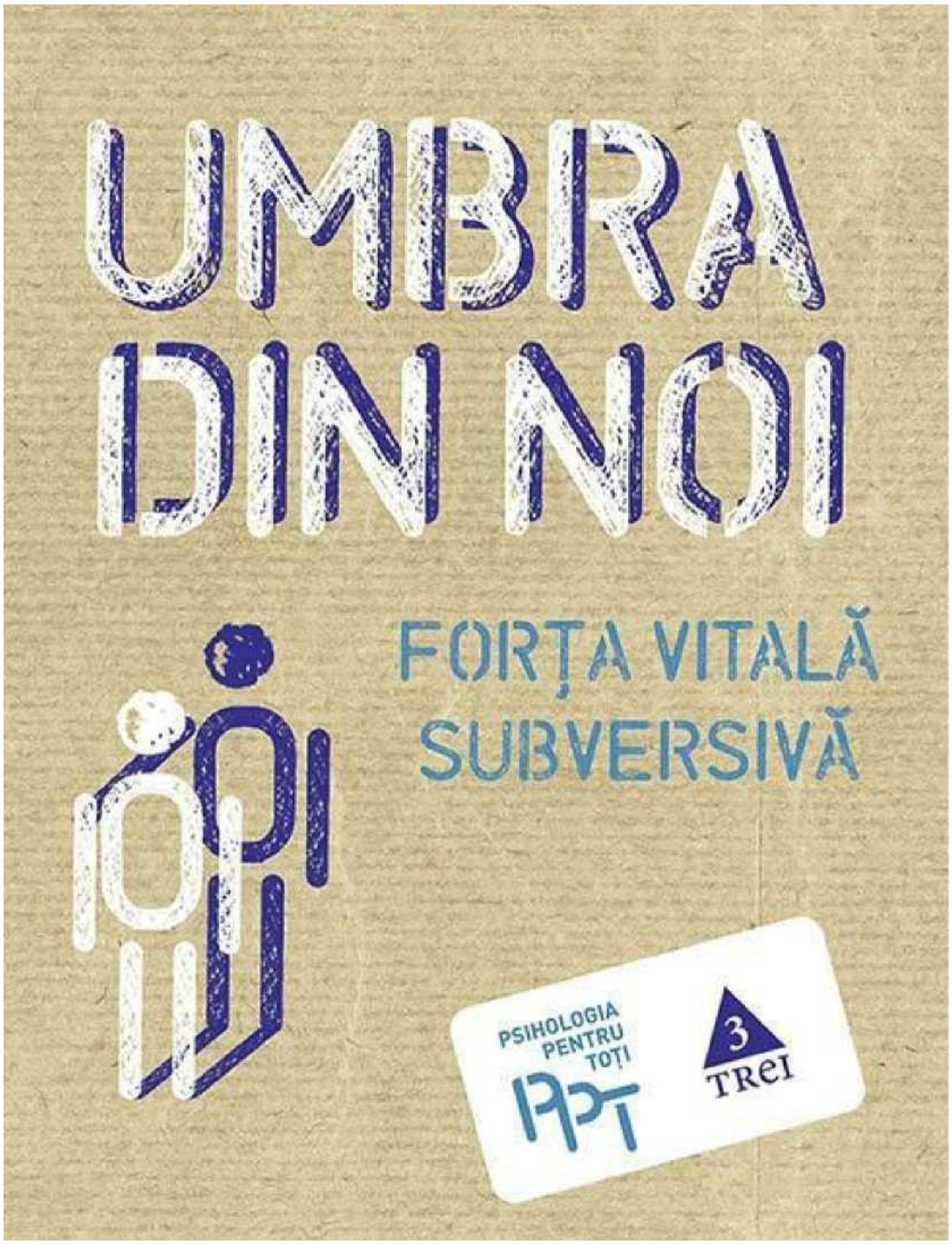


FORŢA VITALĂ SUBVERSIVĂ

VERENA KAST


UMBRA DIN NOI
FORȚA VITALĂ SUBVERSIVĂ
PSIHOLOGIA PENTRU TOȚI
3
TREI

VERENA KAST


UMBRA
DIN NOI
FORȚA VITALĂ
SUBVERSIVĂ
PSIHOLOGIA
PENTRU
TOȚI
3
TREI

Verena Kast

Umbra din noi

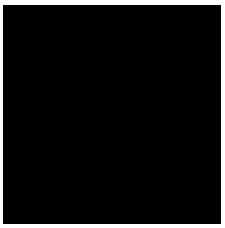
Forţa vitală subversivă

Traducere din germană de

Laura Karsch

TREI
2013

PSIHOLOGIA PENTRU



TCTI

COLECŢIE COORDONATĂ DE

Simona Reghintovschi

Colecţie distinsă cu DIPLOMA DE EXCELENŢĂ

---------Cea mai bună colecţie a anului---

la Gala Industriei de Carte din România, 2013

TREI

DER SCHATTEN IN UNS. DIE SUBVERSIVE LEBENSKRAFT

Verena Kast

Copyright © 2010 Schwabenverlag AG,

Patmos Verlag, Ostfildern

First published în 1999 by Walter Verlag

© Editura Trei, 2013

pentru prezenta ediţie

ISBN ePUB: 978-973-707-959-6

ISBN PDF: 978-973-707-960-2

ISBN Print: 978-973-707-890-2

Editori: Silviu Dragomir, Vasile Dem. Zamfirescu

Director editorial: Magdalena Mărculescu

Redactor: Raluca Hurduc

Design: Alexe Popescu

Director producţie: Cristian Claudiu Coban

Dtp: Ofelia Coşman

Corectură: Sînziana Doman, Roxana Samoilescu

Această carte în format digital (e-book) este protejată prin copyright şi este
destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a
fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul,
reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea, închirierea, punerea la
dispoziţia publică, inclusiv prin internet sau prin reţele de calculatoare,
stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea
recuperării informaţiei, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea
sau comercializarea sub orice formă, precum şi alte fapte similare săvârşite
fără permisiunea scrisă a deţinătorului copyrightului reprezintă o încălcare a
legislaţiei cu privire la protecţia proprietăţii intelectuale şi se pedepseşte
penal şi/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată de elefant.ro

elefan

t

UMBRA – UN CONCEPT DEFINIT DE C.G. JUNG

Oriunde cade lumină apare şi umbră, oriunde vedem umbră distingem şi o sursă de lumină: lumina şi întunericul se află într-un raport de interdependenţă, formează împreună un întreg. Această lege a naturii este valabilă şi pentru personalitatea omului: aşezăm în lumină anumite aspecte ale noastre, vrem ca acestea să fie văzute – şi astfel se aşterne umbra asupra altor aspecte ale noastre. Ori încercăm de la bun început să reţinem în penumbră – sau chiar în întuneric – anumite aspecte.

Această metaforă a luminii şi umbrei se regăseşte în două concepte interdependente definite de către C.G. Jung: persona şi umbra. Prin umbra unui om înţelegem acele trăsături ale personalităţii sale care nu sunt arătate lumii, pe care alţi oameni nu au cu niciun chip voie să le vadă. Dacă se întâmplă totuşi acest lucru, persoana respectivă îşi pierde, cel puţin temporar, buna reputaţie, o situaţie în care majoritatea oamenilor simt ruşine şi teamă.

Umbra personală a unui om poate fi o singură trăsătură a personalităţii sale, legată de un anumit comportament, pe care acesta nu o poate accepta, cum ar fi invidia sau zgârcenia. Umbra poate însă la fel de bine însuma toate acele trăsături şi comportamente de care suntem conştienţi într-un anumit moment, pe care nu le putem accepta ca făcând parte din noi şi ca atare le refulăm. Există însă întotdeauna şi o umbră care ne rămâne nevăzută.

Noţiunea de umbră este un concept psihologic de mare relevanţă, un concept despre care Jung a vorbit întâia oară în 1912[1] în legătură cu motivul „fratelui de umbră” din romanul Elixirele

diavolului al lui E.T.A. Hoffmann. Ulterior Jung a revenit asupra acestui subiect, abordându-l în special în scrierile lui din anii 1939, 1945 şi 1946. Erich Neumann a publicat în anul 1948 o lucrare cu titlul Tiefenpsychologie und neue Ethik (Psihologia abisală şi noua etică), în care tratează subiectul umbrei şi propune o modalitate de integrare a acesteia.

Subiectul umbrei a fost „găsit", după spusele lui Jung, de către Sigmund Freud. Jung considera metoda freudiană a „elucidării" o „elaborare minuţioasă a laturii de umbră a omului".[92] Aceasta nu lasă loc de iluzii cu privire la natura omului şi este cel mai bun antidot pentru o perspectivă prea idealistă asupra personalităţii umane. Jung mai adaugă însă, iar acest lucru este tipic pentru modul lui de gândire, că omul nu trebuie explicat exclusiv din perspectiva umbrei sale. „În definitiv, nu umbra este esenţialul, ci corpul care produce umbra."[3] Psihologia lui Jung nu se concentrează doar asupra patologiei umane, omul este privit şi din perspectiva punctelor sale tari. Avem aşadar de-a face cu o psihoterapie care vizează din capul locului resursele omului.

Literatura este de multă vreme interesată de subiectul umbrei, „fratele de umbră" din Elixirele diavolului de E.T.A. Hoffmann fiind doar un exemplu. Umbra este un subiect general uman de larg interes. Din perspectiva psihologiei abisale interesează în special contextul în care apare umbra, alcătuirea ei şi modul ideal de a o aborda. Acestea sunt chestiuni fundamentale, având în vedere că avem de-a face cu aspectele întunecate ale omului, care se pot dovedi distructive în sfera relaţiilor interumane.

Dacă luăm în considerare metafora luminii şi umbrei, devine evident că nu este deloc simplu să manevrăm umbra, că nu se poate face pur şi simplu lumină acolo unde este umbră, fiindcă fiecare nouă sursă de lumină produce o nouă umbră. Atunci când ne ocupăm de umbră este esenţial să ajungem să acceptăm umbra, să înţelegem că lumina şi întunericul îşi au ambele locul în viaţa omului; important este, de asemenea, să dezvoltăm o

92 Jung, Carl Gustav (2013) Practica psihoterapiei, Opere complete, vol. 16,

sensibilitate faţă de umbră, pentru a putea învăţa cum să tratăm în mod responsabil aspectele mai întunecate ale personalităţii noastre. În acest sens nu avem de-a face cu o pierdere a valorilor, ci cu o reevaluare a acestora.

1 Jung, Carl Gustav (1973) Symbole der Wandlung, Gesammelte Werke 5. (Publicat în 1912 în Jahrbuch für psychoanalytische und psychopathologische Forschungen, IV, sub titlul „Wandlungen und Symbole der Libido. Beiträge zu einer Entwicklungsgeschichte des Denkens.”)

trad. Daniela Ştefănescu, Editura Trei, Bucureşti, § 145.

3 Ibidem.

PERSONA ŞI UMBRA

Metafora luminii şi umbrei se regăseşte, cum aminteam mai sus, în cele două concepte definite de către C.G. Jung: persona şi umbra. Termenul persona îşi are originea în teatrul Greciei antice. Un actor îşi aşeza pe chip o mască – o persona – a fiinţei mitice pe care o întruchipa şi astfel ajungea să se identifice cu aceasta. Noi însă, atunci când ne aşezăm pe chip „măştile noastre sufleteşti”[4], nu ne identificăm de regulă cu o fiinţă mitică, ci cu o imagine pe care o avem despre modul cel mai favorabil în care ne putem prezenta într-o situaţie dată. Această imagine a noastră, pe care o înfăţişăm lumii, poate concorda cu identitatea noastră, la fel de bine ne poate însă face să ne simţim inautentici, să avem senzaţia că jucăm un rol care nu ni se potriveşte, că ne-am deghizat.

Persona corespunde pe de-o parte idealului Eului nostru, pe de altă parte, se referă la felul în care ne imaginăm noi că doresc să ne vadă ceilalţi oameni. Pentru a fi cât mai prezentabili, refulăm acele aspecte care nu se potrivesc cu imaginea „frumoasă” pe care o avem despre noi, iar acestea ajung să ne alcătuiască umbra. Umbra se referă aşadar la acele aspecte pe care nu le putem accepta la noi, pe care nu ni le putem asuma. Or, ele continuă să facă parte din personalitatea noastră şi, ca tot ceea ce refulăm, ies tot mereu la iveală împotriva voinţei noastre.

O întrebare care ţine de persona, de atitudinea faţă de aceasta şi de expresia ei, este de pildă cea referitoare la îmbrăcămintea care „se” poartă cu o anumită ocazie, la modul cum trebuie să te aranjezi. O altă întrebare vizează controlul de sine: în ce măsură „se” controlează de exemplu emoţiile într-un anumit mediu, care sentimente „se” afişează? Care aspecte ale personalităţii „se” dau în vileag?

Vestimentaţia, coafura, machiajul, vălurile, faţadele, măştile, dar spre exemplu şi automobilele etc., sunt reprezentări simbolice ale personei. Modul în care ne învăluim dezvăluie în egală măsură unele aspecte ale noastre, le arată lumii. Iar deseori nu arătăm doar ceea ce intenţionăm să arătăm, ci şi ceea ce dorim de fapt să ascundem, cu alte cuvinte umbra noastră.

Persona este prin urmare ceea ce arătăm lumii din personalitatea noastră într- o anumită situaţie relaţională, ceea ce reprezentăm, modul în care ne exprimăm personalitatea într-o anumită situaţie socială. Putem privi noţiunea de „persona" dintr-o perspectivă statică, aşa cum se obişnuia mai demult, şi înţelege prin aceasta identificarea cu un rol social, dar putem să o definim, aşa cum se obişnuieşte astăzi, şi dintr-o perspectivă dinamică.

Jung vorbeşte uneori despre persona, atunci când o persoană se identifică în întregime cu rolul pe care îl joacă în lume:

Un caz frecvent este identitatea cu persona, acel sistem de adaptare sau acea manieră prin care relaţionăm cu lumea. Astfel, aproape fiecare profesie are persona sa caracteristică. [...] Lumea impune un anumit comportament, iar profesioniştii se străduiesc să corespundă acestor aşteptări. Pericolul este de a fi identic cu persona, de exemplu un profesor identic cu manualul său. [...][5]

Jung descrie aici o persona „încremenită": un om a adoptat un rol şi nu mai este în stare să joace un altul, a „încremenit" în acest rol, iar personalitatea lui vie a devenit insesizabilă.

În prezent, atât persona în sine, cât şi noţiunea de „persona" au devenit mai flexibile. Astfel, stadiile tranzitorii din viaţă nu mai cer astăzi o anumită persona: bunicile noastre obişnuiau să se îmbrace după menopauză în negru, astăzi moda vestimentară nu mai cunoaşte limite de vârstă. O abordare ludică a personei se

face în tot mai mare măsură remarcată, oamenii ajungând să se întrebe: cum mă pun în scenă într-un anumit context social? Este posibil să avem de-a face cu o consecinţă a societăţii noastre mediatice: media ne oferă pe de-o parte o mulţime de modele de autoreprezentare şi ne impune pe de altă parte cum să ne punem în scenă.

Unii artişti, precum Cindy Sherman, se pun la rândul lor în scenă, urmărind astfel să demaşte cu mijloace artistice „cămăşile de forţă în care o constrânge societatea pe aşa-numita «femeie»”.[6] Astfel contestă rolurile – şi implicit persona – impuse de societate şi ne demonstrează în acelaşi timp că nu trebuie să ne supunem constrângerilor.

Când constrângerea de a juca un anumit rol slăbeşte, când atitudinea faţă de persona devine mai flexibilă şi mai relaxată, este probabil ca oamenii să accepte cu mai multă uşurinţă anumite aspecte întunecate ale personalităţii lor, să nu se mai simtă obligaţi să aibă o imagine „frumoasă” despre sine. La fel de bine se poate însă întâmpla ca rolurile tradiţionale să devină o umbră, un lucru inacceptabil pentru noi, pe care îl vom arăta cu degetul la alţii ca fiind o dovadă a lipsei lor de emancipare. Când, de fapt, ar trebui să devenim conştienţi de diferenţa dintre acest joc cu persona – şi implicit întrebarea cum ne putem exprima personalitatea – şi un comportament încremenit într- un rol tradiţional. Când persona devine mai flexibilă, iar acesta este neîndoielnic rezultatul unui secol de psihologie abisală, ajungem în mod inevitabil să ne întrebăm care este propria noastră identitate.

PERSONA ŞI FUNCŢIA EI

Persona reglementează relaţia noastră cu lumea exterioară, arată ce dorim noi să arătăm şi care aspecte ale personalităţii noastre vrem să fie văzute şi acceptate de oamenii din jurul nostru. Dacă mă prezint lumii fie ca un om „cu mai multe feţe”, fie ca un om mereu asemănător sieşi – tocmai asemenea enunţuri despre mine doresc să-mi fie confirmate de către ceilalţi. Astfel, arătându-ne persona, arătăm neîndoielnic un aspect al identităţii noastre. Fiindcă identitatea nu este ceva exclusiv lăuntric, ci trebuie mereu confirmată din exterior. Dacă eu însămi mă consider o artistă, dar nimeni din jurul meu nu-mi confirmă acest lucru, înseamnă că nu sunt totuşi o artistă.

Confirmarea pe care o primim din exterior reglementează şi sentimentul valorii de sine. Vom încerca, de regulă, să adoptăm exact acea persona care ne garantează în cea mai mare măsură aprobarea celor din jur. Se poate însă întâmpla să devenim conştienţi că ne este imposibil să adoptăm o astfel de persona, fiindcă astfel ne-am trăda adevărata personalitate.

În unele situaţii ştim desigur cum ar trebui să ne prezentăm şi comportăm, dar acest lucru nu ne este cu putinţă, fiindcă dorim să fim autentici. Între nevoia de a fi autentici şi necesitatea socială de a juca un anumit rol poate lua naştere un conflict.

Unii oameni, totuşi, au renunţat de mult să mai caute aprobarea celor din jur, ei cultivă o persona menită să sperie, să tulbure şi să le asigure cel puţin respect. Alţii, care se prezintă mereu sub o altă înfăţişare şi într-o altă manieră, pun astfel în discuţie chestiunea propriei identităţi. Afişarea şi adoptarea unei persona nu sunt prin urmare numai reversul umbrei, ci trimit deopotrivă la nucleul personalităţii.

Persona reglementează, după cum spuneam mai sus, relaţia cu lumea exterioară şi în sensul că noi ne prezentăm lumii în conformitate cu imaginea noastră despre cum trebuie să ne exprimăm sentimentele în anumite situaţii, în ce măsură trebuie să ne controlăm emoţiile, în ce mod dorim să le comunicăm. În strânsă legătură cu adoptarea unei persona se află şi convenţiile convieţuirii de zi cu zi: regulile de politeţe etc. Mario Jacoby[7] subliniază cât de importantă este persona pentru a proteja intimitatea unui om şi descrie ce s-ar întâmpla dacă am da frâu liber oricărui sentiment, dacă nu am mai respecta nicio convenţie.

A proteja poate însemna însă şi a îngrădi. Un lucru evident în sfera emoţiilor: dacă ne controlăm prea strict emoţiile, relaţiile interumane devin reci, distante. Cine îşi controlează cu severitate emoţiile ajunge curând să se simtă lipsit de viaţă, pierde contactul cu sine.[8] Dar cine îşi controlează prea puţin emoţiile anulează orice distanţă faţă de ceilalţi, îi invadează tot timpul cu stările lui sufleteşti. Persona nu protejează aşadar doar propria intimitate, ci îi protejează şi pe ceilalţi de prea multă intimitate. Pericolul constă într-un control exagerat şi în exacerbarea convenţiilor, în numele conformismului, de pe urma cărora are de suferit autenticitatea sentimentelor noastre, din care izvorăşte desigur, tot mereu, un comportament neconvenţional, care cauzează anumite complicaţii. În situaţia aceasta nu îi mai simţim cu adevărat pe cei din jurul nostru, nu ne mai simţim legaţi într-un fel sau altul de ei.

PERSONA ŞI SOCIALIZAREA EI

În familie suntem socializaţi pentru a adopta şi afişa o anumită persona. Copiii foarte mici se remarcă tocmai prin lipsa unei persona. Abia între trei şi şase ani, odată cu dezvoltarea sentimentului ruşinii[9], se dezvoltă şi o persona, care este în mare măsură rodul educaţiei. Copilul simte de acum înainte că nu se poate purta la fel în medii diferite, că trebuie să-şi schimbe comportamentul, fie pentru a nu atrage atenţia într-un mod neplăcut, fie pentru a se bucura de apreciere. În adolescenţă adoptă şi afişează diverse persona, de obicei în deplină concordanţă cu grupul celor de aceeaşi vârstă cu el.[10] Nu optează însă nicidecum în mod arbitrar pentru o anumită persona, fiindcă în această fază importantă din viaţă sentimentul valorii de sine este labil şi, ca atare, este deosebit de important pentru adolescent să se bucure de apreciere. Ca urmare, adolescenţii se supun unei anumite presiuni de a adopta o persona sau alta.

Şi spiritul timpului, care se exprimă de exemplu prin modă, influenţează afişarea unei persona. Putem verifica acest lucru comparând diverse fotografii ale noastre, făcute de-a lungul timpului, şi vom constata fie că ne-am „supus” unei mode, fie că ne-am distanţat în mod intenţionat de ea. Acelaşi lucru este valabil şi pentru stilul de comunicare, care ţine tot de persona. Tinerii din orice epocă au un limbaj propriu, cu expresii specifice, iar cei care fac parte dintr-un grup cu interese similare, de pildă persoanele interesate de psihologie, au un jargon specific epocii.

Şi constituţia noastră fizică şi cea psihică influenţează de regulă în mare măsură persona. Este de la sine înţeles că o persoană cu o constituţie fizică solidă se va prezenta altfel decât cineva mai firav. Însă nu doar constituţia fizică impune limite modului nostru de a ne prezenta, ci şi cea psihică. Când spunem despre o femeie că poartă o rochie „îndrăzneaţă”, enunţul acesta se referă la

propria noastră ruşine şi teamă de a ne expune. Spunem că este o rochie îndrăzneaţă, fiindcă noi nu am îndrăzni să o îmbrăcăm, fiindcă ne-ar fi ruşine să o purtăm. Constituţia noastră psihică este cea care ne îngăduie o anumită plăcere de a ne expune, care stabileşte ce îndrăznim şi ce nu îndrăznim să arătăm, care ne indică limita ruşinii. Această limită a ruşinii se referă la limitele posibilităţilor noastre de a ne prezenta lumii. Ea variază de la o persoană la alta şi este flexibilă: când ne simţim bine, suntem mai îndrăzneţi, când ne simţim prost, încercăm să nu atragem atenţia celorlalţi.

Persona se află, de asemenea, în concordanţă cu aspectul personal al idealului Eului nostru, cu imaginea idealizată pe care ne-o facem despre noi înşine şi care indică drept cine ne credem, drept cine dorim să ne credem. Idealul Eului se referă de regulă la un om aproape perfect, fapt care ne determină să refulăm tot ceea ce este imperfect. Persona se află însă în concordanţă şi cu aspectul social al idealului Eului nostru, pe care îl percepem de regulă ca ideal al lumii înconjurătoare, deşi, de fapt, este în mare măsură o proiecţie a idealului Eului nostru personal. Un student, de pildă, era ferm convins că nu va fi apreciat decât în cazul în care va preda un referat perfect elaborat, deşi profesorul ceruse de fapt fiecăruia o simplă prezentare succintă a ideilor principale. Argumentaţia studentului: profesorul le ceruse studenţilor să-şi prezinte succint ideile principale din simplul motiv că nu îi credea pe cei mai mulţi dintre ei capabili să predea un referat perfect elaborat. Abia cererea insistentă a profesorului ca şi el să prezinte doar ideile principale l-a determinat pe student să se întrebe dacă nu cumva înţelesese el totuşi ceva greşit. În acest caz este evident că studentul îşi proiectase idealul Eului său asupra profesorului şi situaţiei respective. Faptul că ne comparăm mereu cu pretenţiile pe care le avem de la propria persoană, dar ne interesează în egală măsură şi părerea celorlalţi despre noi, pentru ca astfel să primim fie confirmarea imaginii noastre de sine, fie un stimul de a o revizui, este constitutiv atât pentru persona, cât şi pentru umbră.

Idealul lumii înconjurătoare este la rândul său alcătuit din mai multe elemente: pe de-o parte este vorba despre spiritul timpului şi adaptarea la ceea ce numim modă – adică expresia vizibilă a spiritului timpului. Pe de altă parte, este vorba despre aşteptări interiorizate, care îşi au originea în copilărie şi pe care le proiectăm asupra lumii înconjurătoare. Când cineva spune de pildă: „Nu-ţi poţi permite aşa ceva în situaţia aceasta", este posibil ca această afirmaţie să fie de provenienţă maternă sau paternă, să fie legată de un complex matern sau patern pe care nu l-am prelucrat încă îndeajuns.[11] *Ca urmare, ne supunem proiectiv lumii înconjurătoare, adică suntem convinşi că lumea înconjurătoare are o imagine clară despre cum trebuie noi să ne purtăm, să ne îmbrăcăm, să ne prezentăm. Uneori ne străduim din răsputeri să corespundem acestor presupuse aşteptări, fără să câştigăm însă prea multă apreciere sau atenţie – nu am făcut altceva decât să rejucăm o veche poveste. Normele impuse de părinţi ne determină foarte uşor să adoptăm o anumită persona.*

Persona este, în concluzie, o atitudine psihică, fizică şi socială care mijloceşte între lumea interioară şi cea exterioară, mai degrabă o „faţă" decât o „mască", după cum se exprimă Rudolf Blomeyer.[12] În persona pe care o adoptăm îşi găseşte aşadar expresia ceva ce se află în deplină concordanţă cu fiinţa noastră, chiar dacă persona reprezintă o adaptare la cerinţele societăţii. Şi chiar dacă avem de-a face cu o punere în scenă a personei – şi este posibil ca în prezent persona să fie tot mai des pusă în scenă –, ceva de genul unei „identităţi" este perceput atât din exterior, cât şi din interior: ceva ce rămâne constant în pofida tuturor schimbărilor. Acesta este motivul pentru care majoritatea oamenilor sunt percepuţi de-a lungul vremii, în epoci şi situaţii diferite, drept relativ neschimbaţi.

EXISTENŢA IDEALIZATĂ ŞI UMBRA

Oamenilor le place să se facă mai frumoşi decât sunt atunci când ies în lume. Şi ştiu acest lucru. Foarte puţini dintre ei îşi arată de bunăvoie aspectele mai puţin frumoase. Supărător este însă faptul că aceste aspecte mai puţin frumoase devin totuşi vizibile.

Referitor la acest subiect, Jung[13] scria în 1945: în confruntarea cu realitatea, „fără văluri false şi alte mijloace de înfrumuseţare", „omul iese la iveală aşa cum este el şi arată ceea ce era mai înainte ascuns sub masca adaptării convenţionale, şi anume umbra. Aceasta este integrată Eului prin conştientizare, iar astfel are loc o apropiere de totalitate".

Observaţii de acest gen, frecvente în scrierile lui Jung, sunt de vină pentru conotaţia negativă pe care o are uneori persona. De parcă am opta în mod conştient pentru o anumită persona, pentru a ne ascunde astfel umbra. În anumite situaţii poate fi într-adevăr aşa: un bărbat, de pildă, care nu-şi poate accepta homosexualitatea, considerând-o „de domeniul umbrei" şi convins fiind că n-ar mai putea trăi dacă lumea din jurul lui ar afla acest lucru, se dă drept mare fustangiu. Adoptă aşadar în mod conştient o anumită persona, menită să-i ascundă umbra. De cele mai multe ori nu urmărim însă să ascundem un anumit aspect mai întunecat al personalităţii noastre sub o persona anume. Încercăm doar să ne considerăm cât mai frumoşi cu putinţă şi să primim confirmarea acestui lucru din partea lumii înconjurătoare, pentru a putea conserva un bun sentiment al valorii de sine.

Mai consider important şi un alt aspect din definiţia pe care o dă Jung umbrei: încă în 1945, Jung era de părere că umbra poate fi integrată şi că omul se apropie, prin integrarea umbrei, de totalitate. Nu încape îndoială că umbra face parte din om şi că integrând ceea ce am refulat, obţinem acces la anumite aspecte

care aparţin personalităţii noastre. O integrare a umbrei ar presupune însă ca aceasta să poată fi pe deplin integrată, să nu mai fie aşadar deloc nevoie să fie respinsă. Or, mie mi se pare o viziune cam idealistă – ca ipoteză desigur foarte tentantă, fiindcă astfel am rezolva o mulţime de probleme cu care se confruntă omul de-a lungul vieţii sale. În practică însă, viziunea aceasta este destul de străină naturii omului; eu consider deja o realizare măreaţă dacă ajungem să ne percepem şi să ne acceptăm umbra, aşa cum s-a configurat ea, să o luăm în calcul şi să ne asumăm răspunderea pentru ea.

Noţiunea de „umbră” este larg cunoscută şi acceptată, însă în receptarea ei se regăsesc şi unele aspecte problematice, care pot conduce la o utilizare abuzivă a noţiunii: umbra oferă o explicaţie pentru numeroase neajunsuri omeneşti, poate fi invocată ca scuză pentru un comportament imoral; astfel, persoana în cauză nu mai trebuie să răspundă pentru consecinţele comportamentului ei de umbră. Să presupunem că cineva încearcă să vă înşele. Dumneavoastră vă daţi seama de acest lucru, persoana în cauză recunoaşte şi spune: „E umbra mea şi mi-o accept”. Faptul că îşi cunoaşte umbra de escroc nu o îndreptăţeşte să o şi trăiască din plin. Despre principiul responsabilităţii se vorbeşte iarăşi tot mai des în domeniul psihanalizei.

Plăcerea cu care oamenii au ajuns să se identifice cu umbra lor este printre altele şi o urmare a faptului că psihanaliza ne-a arătat câte aspecte plăcute ale vieţii au fost refulate de-a lungul vremii, că viaţa noastră a devenit astfel mai săracă, iar oamenii au ajuns să se îmbolnăvească din această cauză. Psihanaliza a observat „întoarcerea refulatului”, lucru care s-a manifestat îndeosebi în eliberarea sexuală şi care i-a adus psihanalizei acuzaţia că ar încuraja un comportament imoral.

Este o eroare să credem că integrarea umbrei înseamnă trăirea ei neînfrânată. Acesta este şi motivul pentru care în prezent, în literatura de specialitate, nu se mai vorbeşte atât despre „integrarea” umbrei, cât despre „acceptarea” ei. Astfel se revine

de fapt la noţiunea iniţială, cea dinamică, a umbrei, potrivit căreia o sursă nouă de lumină produce o umbră nouă.

Să acceptăm umbra înseamnă să recunoaştem într-o anumită situaţie, eventual prin intermediul unui vis, că avem un comportament influenţat de umbră şi în cel mai bun caz să îl corectăm. Şi mai înseamnă în orice caz să ne întrebăm ce s-ar întâmpla dacă am trăi din plin acest aspect întunecat al nostru sau dacă l-am insera într-o relaţie, ce consecinţe ar avea acest lucru. Trebuie să dezvoltăm o sensibilitate atât faţă de umbra noastră, cât şi faţă de umbra celorlalţi. Acceptarea umbrei şi sensibilitatea faţă de ea vor rezulta într-o mai bună cunoaştere de sine, mai multă toleranţă faţă de noi înşine şi de ceilalţi, şi mai puţină ipocrizie.

4 Jacobi, Jolande (1971) Die Seelenmaske, Walter, Olten.

5 Jung, Carl Gustav (2003) Despre renaştere, trad. Dana Verescu, în: Arhetipurile şi inconştientul colectiv, Opere complete 1, Editura Trei, Bucureşti, p. 130.

6 Sherman, Cindy im Gespräch mit Wilfried Dickhoff (1995), Kiepenheuer
6 Witsch, Köln.

7 Jacoby, Mario (1991) Scham-Angst und Selbstwertgefühl, Walter, Olten.

8 Kast, Verena (1991) Freude, Inspiration, Hoffnung, Walter, Olten.

Kast, Verena (1996) Vom Sinn der Angst, Herder, Freiburg i. Br.

Kast, Verena (1998) Vom Sinn des Ärgers, Kreuz, Stuttgart.

9 Kruse, Otto (1991) Emotionsentwicklung und Neuroseentstehung, Enke, Stuttgart, p. 148.

10 Ideea Jolandei Jacobi potrivit căreia persona se formează abia în pubertate nu este, după părerea mea, plauzibilă. Jacobi, Jolande (1971) Die Seelenmaske, Walter, Olten.

11 Kast, Verena (1994) Vater-Töchter, Mutter-Söhne. Wege zur eigenen Identität aus Vater- und Mutterkomplexen, Kreuz, Stuttgart (în curs de apariţie la Editura Trei).

12 Blomeyer, Rudolf (1974) Aspekte der Persona, în: ANAPC4 5/1, p. 17 şi urm.

13 Jung, Carl Gustav (2013) Practica psihoterapiei, Opere complete, vol. 16, trad. Daniela Ştefănescu, Trei, Bucureşti, § 452.

UMBRA

Umbra nu este definită din punctul de vedere al conţinutului.[14] Tot ce nu putem (deocamdată) accepta poate deveni umbră.1[5]

Când vorbim despre umbra personală ne referim la toate părţile umbrei de care suntem conştienţi, precum şi la cele pe care le bănuim doar. O persoană poate formula astfel fără mare dificultate ceea ce urăşte la sine – ceea ce urâm la propria persoană vizează întotdeauna umbra noastră –, de exemplu reiterarea unor vechi tipare comportamentale, egoismul, docilitatea, dominanţa plăcerii senzuale, posesivitatea etc. Putem însă înţelege prin „umbră” şi acea componentă a sa care se manifestă într-un anumit moment. Vor exista însă întotdeauna şi părţi ale umbrei care ne rămân ascunse.

Deosebit de nimerite pentru a aduce la nivelul conştientului acele părţi ale umbrei de care nu avem cunoştinţă sunt visele. Un bărbat visase săptămâni la rând persoane de sex masculin care se remarcau prin faptul că aveau lobii urechii sfârtecaţi. Cuvântul german „schlitzohrig”, literal tradus „cu urechea sfârtecată”, denumeşte o persoană vicleană, care îşi urmăreşte propriile

interese. Când a devenit conştient că aceste vise se refereau la o trăsătură a personalităţii lui care se manifesta în situaţii concrete – iar atunci s-a simţit nespus de stânjenit, fiindcă se considera un om deosebit de corect şi respingea gândul că ar putea trage foloase de pe urma altora – visele au dispărut. Am continuat să vorbim la şedinţele de terapie despre această trăsătură a personalităţii lui, însă în centrul atenţiei noastre au revenit alte aspecte psihice.

Umbra ne este nespus de penibilă. Când suntem surprinşi asupra unui comportament de umbră, adică asupra unui comportament care nu corespunde idealului Eului nostru, ne ruşinăm. Acesta este şi motivul pentru care avem tendinţa de a proiecta asupra altor persoane, de a percepe la alţii anumite aspecte mai întunecate ale personalităţii noastre. Aceşti oameni sunt ţapii noştri ispăşitori, la ei ne deranjează ceea ce aparţine de fapt umbrei noastre – sau are, cel puţin, o legătură cu aceasta.

Putem vorbi despre componentele propriei noastre umbre, în măsura în care am devenit conştienţi de ele, dar nu putem stabili cu certitudine ce conţine umbra altor oameni. În cazul în care cunoaştem idealul unui alt om, putem deduce, din tot ce exclude acest ideal, care ar putea fi umbra lui. Sesizăm umbra în special la persoanele cu care convieţuim. Un om suferă de pildă din cauza „umbrei de zgârcenie” a partenerului său, care se consideră deosebit de generos. Iar umbra persoanelor foarte paşnice are de regulă în componenţă o anumită agresivitate. Astfel de persoane încearcă de exemplu să ne convingă într-un mod foarte agresiv că trebuie să fim şi noi mai paşnici.

Umbra unui om nu are însă întotdeauna o „calitate de umbră” evidentă pentru oamenii din jurul său: o femeie care simte o nevoie compulsivă de a menţine ordinea şi curăţenia în casă ne poate părea doar exagerat de ordonată. Or, prin această ordine exterioară ea încearcă de fapt să ţină în frâu o umbră haotică. Pentru ea, ordinea este extrem de importantă, fiindcă se teme în mod inconştient că ar putea ajunge în situaţia în care să nu mai poată stăpâni haosul. Şi nu este vorba în primul rând despre

haosul din casă, ci despre tot ceea ce ar putea deveni haotic în viaţa ei. Femeia îşi proiectează această teamă asupra casei sale şi o prelucrează făcând ordine acolo. Însă ceilalţi oameni din jurul ei nu sesizează de regulă că femeia se teme de haos şi respinge tot ceea ce înseamnă haos.

Nu există simboluri care să trimită în mod infailibil şi exclusiv la umbră, abia contextul ne face să pricepem că este vorba despre umbră. Când o persoană respinge ideea că s-ar putea purta într-un anumit fel, de exemplu meschin, sau când nu poate accepta nici în ruptul capului anumite trăsături izbitoare ale unui personaj din vis, putem presupune că avem de-a face cu o latură a umbrei. Iar purtătorul/purtătoarea umbrei, adică persoana asupra căreia ne-am proiectat umbra – în vis sau în realitate –, nu trimite de regulă la o singură trăsătură refulată a personalităţii noastre, ci la un întreg câmp de elemente refulate.

UMBRA CELORLALŢI ESTE INTERESANTĂ

Majoritatea oamenilor este foarte interesată de stilul de viaţă al celor care îşi permit mai multe decât oamenii „obişnuiţi”. Îndeosebi presa de scandal ne arată cu foarte multă plăcere persona şi umbra celor frumoşi, bogaţi şi celebri. De obicei este vorba despre un stil de viaţă excesiv, combinat cu relaţii amoroase, dar şi despre alunecarea în sfera criminalităţii etc. Deosebit de interesanţi apar în acest context aristocraţii şi membrii caselor regale care mai există şi astăzi, dar şi preoţii, episcopii, călugăriţele.

Cu cât este un om mai supus presiunii sociale de a afişa o persona perfectă, cu atât mai interesant este să-i descoperim umbra. Cei care deţin puterea, de pildă oamenii politici, sunt şi ei ţinuţi sub continuă observaţie: când îi vom surprinde făcând ceva ce nu „se” face?

Unor oameni le produce o plăcere imensă să scoată la iveală

umbra altor oameni. Am putea spune despre ei că au o „umbră de iscoadă”. Ei, în schimb, vor susţine că dezvăluirile lor se află în slujba colectivităţii. Drept dovadă vor invoca faptul că multă lume este interesată de dezvăluirile lor, că dacă nimeni nu le-ar citi poveştile, nu le-ar mai scrie nici ei.

Când se vorbeşte în cadrul unui grup despre persoane marginale, care au alte valori şi îşi trăiesc – din perspectiva membrilor grupului – fără mari scrupule aspectele întunecate ale personalităţii, iau naştere discuţii vii. Fiindcă viaţa rezidă printre altele şi în nonconformismul şi penibilul inerente umbrei. Şi, privite din exterior, tocmai acestea sunt deseori elementele interesante şi marcante ale personalităţii unui om.

Oamenii care nu prea îndrăznesc să facă lucruri inacceptabile pentru societate deleagă, prin urmare, altor oameni aceste aspecte întunecate, le percep la alţii, se delectează pe ascuns cu ele, pentru a judeca în cele din urmă: „Ce mai fac şi aristocraţii ăştia...”. Astfel ajung să se desfete şi ei – cel puţin în imaginaţie – cu umbra, fără a fi nevoiţi să suporte consecinţele, şi să-şi savureze pe deasupra şi superioritatea morală. Poziţia lor este cea a unui voaior psihic, am putea spune că îşi trăiesc umbra la mâna a doua: înoată fără să se ude, contactul cu umbra este lipsit de pericole, dar nici nu fac experienţa acelei vitalităţi pe care o poate transmite trăirea – dirijată – a aspectelor întunecate. Umbra ne contopeşte cu viaţa, iar acest lucru îşi are preţul său: psihic şi/sau material.

Când un om este idealizat peste măsură, este deseori util să îi vedem şi umbra. Idealizarea a avut poate ca scop acoperirea aspectelor sale mai puţin frumoase. Când i se descoperă aspectele întunecate, persoana respectivă devine mai puţin ideală, în schimb mai reală. Astfel se studiază de ceva timp cu interes şi umbra marilor psihologi. Un lucru util: dacă nu am proceda astfel, am risca să considerăm propriul curent ştiinţific infailibil, un altul în schimb, asupra căruia proiectăm umbra, va fi considerat problematic şi combătut, deşi nimeni nu deţine, în fond, întregul adevăr şi toţi ştiu, de fapt, acest lucru. Dacă

„marii” noştri oameni nu mai sunt ideali, atunci nici autorităţile noastre, printre care se numără deseori şi părinţii reali sau cei simbolici, nu mai sunt ideale, iar noi deplângem pierderea unui ideal. Dar astfel ni se deschide calea către propria creativitate şi propria responsabilitate faţă de viaţă. Fiindcă atâta timp cât îi recunoaştem ca autorităţi pe aceşti mari maeştri, creativitatea noastră este înfrânată. Este un lucru folositor, prin urmare, să privim umbra marilor psihologi şi mai ales umbra conceptelor lor psihologice. În umbra metodelor emancipatoare, de exemplu, există de obicei un potenţial fascist, iar efectele acestuia trebuie tot mereu examinate.

Din nefericire, dezvăluirile umbrelor nu urmăresc întotdeauna progresul ştiinţei, ci se produc din motive de rivalitate: nu mai putem suporta succesul şi importanţa de care se bucură altcineva şi atunci îi scoatem la iveală umbra. Deşi astfel admitem că avem mai puţin succes, apărem totuşi mai convingători din punct de vedere moral. Dezvăluirea defăimătoare a umbrei altcuiva ne confirmă valoarea de sine. Or, mai util ar fi să ne cercetăm propria umbră. Dacă i-am permite şi ei să existe, fără să ne împovăreze, ar creşte sentimentul propriei valori. Însă umbra celorlalţi, a celor frumoşi şi încununaţi de succes, este mult mai interesantă. Ne permite să ne revoltăm într-un mod încântător.

UMBRA PROPRIE ESTE DERANJANTĂ

Umbra proprie este penibilă şi deranjantă în aceeaşi măsură în care umbra celorlalţi este interesantă.

Pentru a ne da seama în ce măsură ne tolerăm umbra proprie, ne putem adresa câteva întrebări simple: suntem în stare să admitem greşeli care ne sunt penibile? Ori găsim pretexte care să le justifice? Ori ne pregătim chiar în gând, pentru orice eventualitate, o listă de pretexte? Există trăsături pe care le urâm la alţii într-un mod categoric, consecvent şi necondiţionat?

Descoperim cu mare uşurinţă la alţi oameni aspecte de umbră pe care nu ne face nicio plăcere să le admitem la propria persoană. Se întâmplă uneori ca persoane care nu au spus şi nu au făcut nimic reprobabil să atragă nemulţumirea noastră şi, strâns legată de aceasta, o anumită ostilitate. Aceste persoane ar putea întruchipa aspecte de umbră care ne aparţin nouă, dar pe care nu îndrăznim să le trăim şi ca atare le proiectăm asupra altora.

Umbra se manifestă şi în vis: în visele noastre apar uneori personaje pe care le respingem categoric, pe care le considerăm oribile. Cum procedăm cu aceste personaje? Încercăm să le uităm cât mai repede? Ori ne preocupă un timp îndelungat? Încercăm să aflăm ce legătură au cu anumite domenii ale vieţii noastre? Ori transformăm imediat un personaj întunecat într-unul luminos, gândind că umbra ar putea ascunde o mare comoară?

Şi încă ceva: aveţi şi dumneavoastră deja o umbră cu care vă puteţi mândri? Astăzi, cei mai mulţi dintre noi ştiu că au o umbră. Şi sunt mai dispuşi să-şi admită propriile greşeli decât obişnuiau în trecut, însă deseori nu îşi asumă răspunderea pentru ele. Ştim, aşadar, că e bine să recunoaştem că avem o umbră. De aceea unii oameni au o „umbră cu care se pot mândri”, adică afişează cu plăcere un aspect al umbrei pe care îl pot accepta fără mari dificultăţi, care nu le este foarte penibil.

Cu excepţia acestei umbre cu care se pot mândri, îşi refulează umbra de zi cu zi şi o transformă într-un conţinut al inconştientului personal.[16] Refulăm, după cum spuneam, ceea ce nu se află în concordanţă cu idealul Eului nostru şi cu idealul – presupus sau verificabil – al lumii înconjurătoare. Părţile refulate ale umbrei se îmbină în inconştient, formând un complex al umbrei. Acesta este şi motivul pentru care tehnica analizei este atât de importantă în psihoterapie. Complexul trebuie desfăcut în părţile sale componente, fiindcă aspectele de umbră şi importanţa lor pentru viaţa noastră nu pot fi percepute decât izolat, nu ne putem asuma consecinţele decât pentru fiecare aspect în parte. Când ajungem să ne percepem acoperiţi în

totalitate de umbră, nu putem lucra cu umbra, fiindcă ne apare copleşitoare şi difuză. Putem învăţa însă să îi facem faţă, luând separat în considerare fiecare experienţă a umbrei care poate fi descrisă cu exactitate.

APĂRAREA ÎN FAŢA UMBREI

După cum spuneam mai sus, proiectăm deseori umbra refulată în exterior, purtătorul proiecţiei devenind astfel purtătorul umbrei. Fiindcă propria umbră necunoscută este întotdeauna înspăimântătoare, proiecţia umbrei dă lumii înconjurătoare propriul nostru chip necunoscut şi înspăimântător. De ce şi cum ne simţim ameninţaţi depinde de aspectul de umbră pe care îl proiectăm. Dacă avem, de exemplu, de-a face cu o umbră agresivă, ne simţim brusc înconjuraţi – şi ameninţaţi – de o lume agresivă. Dacă refulăm o umbră a puterii, ne trezim înconjuraţi de persoane cu o putere excesivă. Dacă refulăm propria venalitate, ne simţim înconjuraţi de oameni care vor să ne mituiască, avem impresia că trăim într-un mediu al venalităţii şi corupţiei.

Proiectarea umbrei are urmări grave: nu ne mai putem ocupa într-un mod constructiv de problemele noastre, fiindcă acestea aparţin acum în principiu altor oameni, pe care nu-i putem influenţa decât într-o mică măsură. Intrăm într-un cerc vicios al fricii şi agresivităţii[17], declanşăm dinamica relaţiei victimă-agresor: proiectând umbra, ne percepem drept victime ale purtătorului umbrei şi nu mai suntem în stare să decidem liber asupra propriei vieţi.1[8] În afară de aceasta, rolul de victimă inspiră teamă şi împiedică o confruntare constructivă. Astfel, impulsul de dezvoltare a personalităţii, pe care îl conţine umbra, trece neobservat.

Când delegăm umbra, îi punem pe alţi oameni din jurul nostru în situaţia de a trăi o latură a umbrei noastre. În multe familii există, de pildă, o persoană considerată responsabilă pentru accesele de furie. În prezenţa ei, toţi ceilalţi se pot considera paşnici şi reţinuţi. În schimb, în absenţa acestei persoane care

întruchipează furia nereţinută, paşnica familie se comportă brusc mai puţin paşnic.

Când un om este conştient că are o trăsătură de caracter considerată negativă, îşi poate transforma umbra în contrariul ei; şi aceasta este o formă de apărare. Dacă ştie, de exemplu, că este foarte autoritar, percepe această trăsătură a sa drept o calitate a umbrei, iar reacţia lumii înconjurătoare îi confirmă că este o trăsătură inacceptabilă în ziua de astăzi. Atunci va transforma umbra în contrariul ei şi se va purta exagerat de îngăduitor. Astfel îi zăpăceşte însă pe oamenii din jurul său, fiindcă în comunicare această formă de apărare în faţa umbrei funcţionează ca un mesaj cu două înţelesuri: la nivelul conştientului, respectivul întreabă răbdător, îşi încurajează interlocutorul să facă propuneri, îi explică ce consecinţe ar putea avea anumite decizii. În acelaşi timp, îl face să simtă – şi îi comunică acest lucru prin limbajul trupului său – că nu şi-ar dori nimic mai mult decât să încheie imediat discuţia şi să ia singur o decizie. Şi atunci interlocutorul nu va şti ce să mai creadă: ce i se spune sau ceea ce se manifestă în spatele cuvintelor, deşi nu ar trebui să se manifeste?

Umbra nu poate fi, de regulă, respinsă în totalitate. Cine încearcă să se apere de umbră îşi imaginează că a reuşit să o ascundă de ceilalţi – însă oamenii din jurul său continuă să o bănuiască sau chiar să o vadă. Ne putem scuti, aşadar, de unele eforturi, luându-ne umbra de la bun început în calcul.

DUBLUL

De o anumită formă de apărare în faţa umbrei aş dori să mă ocup mai îndeaproape: dublul. Otto Rank a publicat în anul 1919 un studiu psihanalitic pe această temă.[19] Mă voi limita în continuare la un singur aspect, cel al dublului straniu, care are calităţi de umbră evidente.

Rank are o explicaţie plauzibilă pentru apariţia acestui fenomen: oamenii fac tot mereu lucruri care îi umplu de sentimentul vinovăţiei – eu aş mai adăuga: şi al ruşinii. Când sentimentul de vinovăţie şi ruşine atinge o anumită intensitate, Eul nu-şi mai poate asuma răspunderea pentru aceste fapte. Ceea ce nu poate accepta cu niciun chip este clivat, iar prin clivare se naşte un al doilea Eu, un dublu, care uneori poate fi un adevărat diavol. Din cauza clivării, un Eu nu are cunoştinţă de acţiunile celuilalt Eu şi, prin urmare, nici nu se simte răspunzător pentru ele. Ce a fost clivat nu mai este perceput ca parte integrantă a propriei personalităţi – şi este dat uitării, dar în viaţa de zi cu zi continuă să se manifeste ca o „altă" persoană. Care este sensul acestei clivări? Poţi face ceea ce, de fapt, consideri blamabil, de ce ţi-e ruşine şi ce te umple de sentimentul vinovăţiei, convins fiind, cu toate acestea, că eşti un om ideal.

Pentru studiul său, Rank a cercetat literatura, îndeosebi literatura romantică. Motivul dublului este cunoscut din povestirea lui Robert Louis Stevenson „Straniul caz al Dr. Jekyll şi Mr. Hide". Dr. Jekyll, în timpul zilei o persoană educată şi săritoare, un om de ştiinţă iubitor de oameni, se transformă noaptea într-un om rău şi degenerat, un ucigaş şi infractor brutal, în dublul său întunecat, care îşi face de cap la adăpostul beznei nocturne. Şi Adalbert von Chamisso a scris o poveste impresionantă despre dublu: după o noapte de beţie, Peter

Schlehmil se întoarce acasă şi găseşte pe altcineva şezând în fotoliul său. Are loc o dispută cu privire la cine este acum adevăratul Schlehmil. Bineînţeles că aici avem şi situaţia omului beat care vede dublu, dar întrebarea mai interesantă este: cine este autenticul Schlehmil?

Rank citează şi din romanul „Fraţii Karamazov” de F.M. Dostoievski. Din acest exemplu literar putem învăţa o mulţime despre umbra disociată. Înainte ca Ivan Karamazov să îşi piardă minţile, i se înfăţişează diavolul, care se prezintă drept dublul său: când Ivan se întoarce într-o seară târziu acasă, îşi face apariţia în camera lui un domn straniu, care îi vorbeşte despre lucruri pe care, după cum aflăm curând, Ivan însuşi le-a gândit mai demult, dar între timp le-a uitat. Ivan refuză să accepte reala existenţă a acestui bărbat:

„Nu te-am considerat nicio clipă o persoană reală!, exclamă Ivan înfuriat. Eşti o iluzie, eşti boala mea, eşti o stafie. Şi-mi pare rău că nu ştiu cu ce să te nimicesc. [...] Îmi dau seama că eşti rodul halucinaţiilor mele. Eşti propria întruchipare, de fapt doar a uneia dintre părţile mele... a gândurilor şi a sentimentelor, însă a celor mai oribile şi fără sens. [...] Tu eşti chiar eu, numai că ai o altă mutră. Vorbeşti exact ce gândesc eu... nu poţi să-mi spui ceva nou! [...] ... toate tâmpeniile pe care le-am trăit demult, le-am analizat în creierul meu şi apoi le-am aruncat ca pe nişte leşuri, iar acum, tu mi le serveşti ca pe nişte noutăţi senzaţionale!”[20]

j Jr j j

În aceste rânduri găsim, în primul rând, o definiţie a umbrei care devine dublul: întruchiparea uneia dintre părţile mele, a gândurilor şi sentimentelor mele, dar numai a celor mai oribile şi fără sens. În al doilea rând, reiese că umbra este un conglomerat, alcătuit din gânduri şi sentimente acoperite de umbră, care au

fost generalizate de-a lungul timpului. În acest conglomerat al umbrei se mai găseşte şi ceea ce a fost de mult uitat, în special acele lucruri pe care vreau să le uit fiindcă le consider greşite sau ruşinoase.

Cine clivează umbra într-un mod atât de radical, încât aceasta devine un dublu, va duce întotdeauna o viaţă dublă. Acest dublu devine straniu, fiindcă acţionează în regie proprie, iar Eul nu mai are nicio putere asupra lui, ba se simte chiar urmărit de el. Tot ceea ce respingem la noi înşine se întoarce din afară împotriva noastră, ne urmăreşte. În special atunci când proiectăm şi agresivitatea şi tendinţele distructive, se poate întâmpla să reacţionăm cu un delir de persecuţie, ca urmare a proiectării şi delegării umbrei asupra altor oameni.
În literatură, personajele cu o umbră a dublului, sau dublii înşişi, sfârşesc de obicei prin a se sinucide. Putem înţelege acest lucru pe plan simbolic: nimeni nu poate trăi cu un clivaj atât de pronunţat încât ceea ce a fost clivat să devină un complex autonom; această stare trebuie sacrificată, această relaţie cu umbra trebuie să moară.

Toţi dublii eşuează, de altfel, când e vorba de iubire, fiindcă iubirea apelează la omul întreg. Partenerul nu se poate raporta în relaţia de iubire ba la una dintre personalităţi, ba la cealaltă, la cea opusă. Această situaţie nu încurajează iubirea, ci produce doar confuzie. Rank este de părere că aceşti oameni nu sunt capabili de iubire, fiindcă nu au reuşit să se desprindă de idealul Eului.

Dar de ce întâlnim tocmai în literatura romantică atât de des motivul dublului? Rank este de părere că scriitorii romantici sufereau deseori de forme grave de nevroză. Poate fi şi aceasta, desigur, o cauză, dar, după părerea mea, frecvenţa motivului mai are şi un alt izvor: scriitorii romantici voiau să păstreze un standard moral înalt, fiind în acelaşi timp foarte sensibili la umbră şi simţind o mare nevoie de a trăi în afara convenţiilor şi conform principiului plăcerii.

SURORI ŞI FRAŢI DE UMBRĂ

Proiecţiile umbrei, care nasc atât de uşor imagini ale adversarului şi îi transformă pe oameni în ţapi ispăşitori, îşi au deseori începutul în familia de origine. În numeroase familii există o aşa-numită „oaie neagră”, iar dacă nu există, atunci cineva din familie este declarat oaia neagră. Despre anumiţi membri ai familiei nu se vorbeşte niciodată, de parcă nici n-ar exista, ori se vorbeşte numai în şoaptă. Uneori sunt daţi ca exemple negative: „Dacă eşti leneş, ai să sfârşeşti ca unchiul X, care a murit în azilul de săraci!”. Aceste oi negre sunt de obicei persoane individualiste şi nonconformiste, foarte interesante tocmai prin acest fel al lor de a fi. Sunt considerate persoane cu o „conduită în viaţă îndoielnică”. Ceilalţi, cei care nu atrag în niciun fel atenţia, par realmente să nu aibă o viaţă interesantă, o „conduită în viaţă” demnă de a fi amintită.

O femeie îşi aminteşte că mama ei era deseori tristă, şedea deprimată la masă şi „se holba în gol”. Nici nu se îmbrăca foarte îngrijit. Când suna însă cineva la uşă, mama îşi lega de îndată un şorţ curat, afişa un zâmbet prietenos – o persona acceptabilă – şi deschidea uşa cu cea mai mare amabilitate.

Mama avea o soră, o soră de umbră cu o „conduită în viaţă îndoielnică” – un termen care aţâţa imaginaţia copiilor. În amintirea lor, mătuşa purta întotdeauna pălării mari şi roşii, haine bătătoare la ochi, „imposibile”, le dădea să mănânce tot felul de lucruri nesănătoase, îi ducea pe copii la cinematograf sau la concerte, într-o vreme când nu se prea obişnuia aşa ceva. Mătuşa trecea întotdeauna cu eleganţă peste obiecţiile „adulţilor”. Intre mamă şi soră exista o relaţie de respingere reciprocă, fiecare ocupa în viaţă un domeniu pe care cealaltă îl considera inacceptabil. Dacă fiecare ar fi preluat câte ceva de la

cealaltă, vieţile lor ar fi fost probabil mai uşoare şi, în afară de asta, mai colorate.

Cei mai mulţi dintre noi au surori şi fraţi de umbră – care nu trebuie să fie întotdeauna surorile şi fraţii biologici. Relaţia cu o soră sau un frate de umbră ascunde un pericol. Ca purtători ai umbrei, oamenii aceştia îşi pierd individualitatea, fiindcă noi, în spatele proiecţiei umbrei, nu mai suntem în stare să vedem adevăratul lor fel de a fi. Ei nu mai sunt oameni ca noi, cu care putem comunica, de care trebuie să ne ocupăm îndeaproape. Sunt transformaţi în nişte obiecte, ne purtăm cu ei aşa cum ne purtăm cu nişte obiecte lipsite de sentimente. Astfel se deschide calea distructivităţii.[21]

Fraţii şi surorile de umbră constituie un subiect străvechi, tipic omenesc, pe care îl întâlnim şi în mitologie. În Biblie avem exemplul fraţilor Cain şi Abel, în mitologia sumeriană îi avem ca fraţi de umbră pe Ghilgameş şi Enkidu, iar ca surori de umbră le întâlnim pe Inanna şi Ereşkigal, prima fiind zeiţa cerului, a doua, zeiţa lumii subpământene.

Dar nu numai în mituri, ci şi în poveştile cotidiene trăite în afara familiei întâlnim surori şi fraţi de umbră. De fiecare dată când un om întruchipează în mod evident umbra noastră, apare o dinamică relaţională ciudată: ce simţim noi faţă de acest om nu este pur şi simplu lipsa de interes, ci o respingere vehementă. Şi totuşi, ne ciocnim mereu unul de celălalt, nu ne putem ocoli şi, de obicei, avem sentimentul – de altfel foarte supărător – că ne pasă într-un fel sau altul de acest om. Când fraţi de umbră au de-a face unul cu celălalt la locul de muncă – de obicei nu fiindcă şi-ar dori acest lucru, ci fiindcă nu au încotro – ajung să se împrietenească. Ajung să accepte că celălalt reprezintă valori diametral opuse propriilor valori şi astfel învaţă să accepte umbra, fără să îi conteste valoarea.

DESPRE RELAŢIA CU UMBRA COTIDIANĂ

Negăm de cele mai multe ori cu atâta insistenţă umbra fiindcă ne temem de pierderea reputaţiei, de prăbuşirea narcisică. Dar când nu vrem să ne recunoaştem umbra, când căutăm să o ascundem sau o negăm, suntem uşor de manipulat, uşor de şantajat. Acesta este de altfel materialul din care se croiesc romanele poliţiste. O persoană este întâi fotografiată în ipostaze compromiţătoare şi pe urmă ameninţată că fotografiile vor fi arătate acelor oameni pe care divulgarea secretului ei i-ar afecta în cea mai mare măsură: soţia, soţul, iubitul, iubita, şeful, jurnaliştii... Şi pentru a evita acest lucru, pentru ca purtarea noastră de umbră să nu fie dezvăluită, ne lăsăm şantajaţi, plătim tot mai mult, suntem tot mai disperaţi, până când recurgem la o faptă disperată.

Romanele poliţiste evidenţiază următorul principiu: când nu suntem în stare să ne acceptăm umbra, dispun de noi alţii după bunul lor plac, ne bagă în sperieţi, îşi exercită puterea asupra noastră. Avem o singură cale de scăpare: trebuie să ne acceptăm comportamentul de umbră, cu alte cuvinte: trebuie să ne asumăm răspunderea pentru umbră. Acceptând umbra dobândim mai multă siguranţă de sine, devenim mai autentici, mai egali cu noi înşine – în acelaşi timp, mai obişnuiţi. Nu vom mai fi nişte excepţii minunate, ci nişte oameni cu o umbră care le dă bătăi de cap la fel ca oricui altcuiva.

În cultura noastră sunt refulate şi transformate în aspecte de umbră numeroase laturi senzuale, vitale, pasionale. Dacă ajungem să le acceptăm, câştigăm un plus de vitalitate. Dar, de obicei, în umbra noastră nu se ascunde acea vitalitate inofensivă pe care dorim să o trăim, nu se ascunde o pasiune acceptată de către societate, ci o pasiune suspectă, care urmăreşte poate ţeluri „josnice”. În afară de aceasta, umbra ne poate face întotdeauna surprize, niciodată nu putem prevedea ce se mai

ascunde în ea. Şi tocmai de aceea este atât de greu de acceptat.

Când suntem în stare să ne acceptăm umbra, nu suntem doar mai siguri de noi şi mai egali cu noi înşine, ci, de asemenea, mai greu de jignit, şi astfel sentimentul valorii de sine este mai puţin supus îndoielii. Când ne cunoaştem umbra, luăm în calcul şi umbra celorlalţi, dezvoltăm capacitatea de a ne imagina răul din om. Aceasta nu înseamnă însă să nu mai credem în binele din om. Dar nu mai considerăm binele drept un lucru dat, ci pornim de la premisa că oamenii se străduiesc pentru bine – în pofida umbrei, sau poate tocmai din cauza ei.

În vise şi fantasme, figurile pe care iniţial le respingem şi care, drept urmare, se poartă agresiv şi ostil faţă de noi, sfârşesc nu de puţine ori prin a ne veni în ajutor, cu condiţia să nu ne eschivăm de la confruntarea cu ele. Umbra pe care nu o mai refulăm, nu o mai proiectăm, ci o acceptăm îndeajuns ne dă putere. Nu doar fiindcă nu mai suntem victimele proiecţiilor noastre, ci şi pentru că dobândim acces la vitalitatea ascunsă în umbră, devenind astfel mai oneşti şi mai puţin temători în relaţiile noastre.

Umbra trebuie, aşadar, văzută, trebuie percepută şi pe plan afectiv ca o modalitate de viaţă, cu urmările ei bune şi cele rele pentru propria viaţă şi pentru viaţa celorlalţi. Şi atunci, fie ne va invada un nou sentiment al autenticităţii şi coerenţei, fie vom fi cuprinşi de tristeţe, fiindcă nu putem fi aşa cum ne-am dori să fim. Dar şi de aici rezultă o nouă autenticitate. Trebuie să sacrificăm imaginea de sine a unui om perfect pentru a deveni în schimb mai autentici, mai vii.

Aspectele de umbră ni se revelează deseori în vise – pe care le uităm însă de multe ori. Fiindcă umbra nu este clar definită din punctul de vedere al conţinutului, nu figurile din vis, ci contextul în care apar ele conţine o referire la umbră. Asociaţiile şi emoţiile noastre ne indică faptul că este vorba despre un conţinut al umbrei.

Voi da ca exemplu visul unei femei de 28 de ani. „Iar am visat o tâmpenie”, mi-a spus femeia:

O văd pe doamna Obscur. S-a moţat, s-a pictat ca o panaramă, are părul oxigenat. Mă gândesc pe unde aş putea să o iau ca să nu mă întâlnesc cu ea. Dar ea parcă ar şti deja ce am eu de gând să fac. O ia mereu pe acolo pe unde o întâlnire devine inevitabilă. Eu mă enervez şi mă trezesc. Mi-a stricat toată ziua.

O emoţie asociată limpede cu acest vis este enervarea. În discuţia despre vis – deseori, visele ni se dezvăluie mai clar în discuţia cu altcineva decât printr-o interpretare „clasică" – visătoarea mai adaugă că nu simte numai enervare, ci şi scârbă faţă de această figură. Doamna Obscur este o persoană cunoscută visătoarei, pe care doar în vis o cheamă Obscur, în realitate are un nume obişnuit. De ce o cheamă oare în vis Obscur? Visătoarea are o explicaţie după părerea ei convingătoare: femeia aceasta are tendinţa de a „obscuriza" totul, când te afli în compania ei eşti tot timpul derutat. Când doamna Obscur are un interes, ştie să poarte o discuţie în aşa fel încât, în final, visătoarea are senzaţia că ea avusese un interes şi că ea trebuie să se simtă acum îndatorată doamnei Obscur. Când îmi povesteşte întâmplări de genul acesta, visătoarea se înfurie tot mai tare.

„Dar de ce arată ca o panaramă?" Iniţial, visătoarea nu are nicio explicaţie, doamna Obscur este în realitate foarte îngrijită, se fardează, dar niciodată strident. Pe urmă, visătoarea are o nouă izbucnire: în vis, doamna Obscur e stridentă, neplăcută, insistentă, aţâţătoare din punct de vedere sexual, o persoană dezgustătoare... Figura din vis o enervează foarte tare pe visătoare, care îi contestă în asociaţiile ei orice valoare. Este o reacţie obişnuită, având

în vedere că umbra este ceea ce considerăm lipsit de valoare în raport cu idealurile noastre.

Întâi am stat de vorbă despre vis şi despre tot ceea ce îi trecea prin minte visătoarei în legătură cu acesta, de parcă ar fi fost vorba despre doamna X din realitate, adică am analizat conţinutul manifest. Din sentimentul foarte intens de respingere

al visătoarei putem deduce că avem de-a face cu o proiecţie a umbrei. Pentru a înţelege însă visul ca referire la propriile componente de umbră, trebuie analizat pe planul conţinutului latent, adică trebuie să ne-o imaginăm pe această figură din vis ca pe o figură interioară a visătoarei. Proiecţia umbrei trebuie retrasă, fiindcă visul este, până la urmă, o formă de comunicare cu propriul suflet. Cine reuşeşte să privească o asemenea figură de umbră ca pe o parte a propriei personalităţi este întâi şocat, pe urmă se enervează deseori sau se întristează.

Pentru a înţelege conţinutul latent al visului ne interesăm de context. Câteva cuvinte-cheie ne oferă chiar visul, altele se ivesc în cursul discuţiei noastre: a obscuriza propriul interes prezentat drept interesul altcuiva, aţâţătoare din punct de vedere sexual, stridentă. Ce asociază visătoarea cu aceste cuvinte? După ce îşi exprimă diverse alte gânduri, visătoarea îmi povesteşte că, în seara de dinaintea acestui vis, ea şi alte câteva femei au „cochetat” cu nişte bărbaţi. Aceştia au devenit imediat insistenţi, dar ele i-au pus la punct. „I-am trimis la plimbare. Dar a fost ceva inofensiv.”

Dacă înţelegem visul ca pe un comentariu al inconştientului la această situaţie, obţinem o imagine mai puţin inofensivă. Visătoarea – o panaramă? Ea se împotriveşte: „Chiar nu m-am purtat ca o panaramă!” O astfel de latură a umbrei pare însă să joace aici un rol. Când nu suntem în totalitate identificaţi cu o figură a umbrei, mai are un cuvânt de spus şi Eul conştient. Atunci avem de-a face cu o nuanţă a umbrei mai mult sau mai puţin clară. Râzând, visătoarea îmi confirmă că atribuiseră într-adevăr, ulterior, acelor bărbaţi propriile lor intenţii. Întâi flirtaseră cu ei, iar când bărbaţii reacţionaseră la flirt, ele i-au pus la punct şi s-au purtat de parcă ei ar fi fost de la bun început insistenţi. Da, comportamentul ei avusese ceva aţâţător din punct de vedere sexual, ceva strident, ceva „de panaramă”.

Consecinţa înţelegerii acestor lucruri: când ajunge din nou într-o situaţie similară – şi asta i se întâmplă deseori – femeia îşi

aminteşte imediat visul despre panaramă. Îşi observă comportamentul, îl corectează sau joacă rolul „panaramei” cu plăcere, suportă urmările şi nu le mai condamnă pe alte femei care joacă acelaşi joc.

SURPRINŞI ASUPRA UNUI COMPORTAMENT DE UMBRĂ

Un bărbat – la fel de bine poate fi vorba despre o femeie – se descrie ca fiind un om nicidecum invidios, care, dimpotrivă, se bucură de succesele altora. Concepţiei sale despre sine îi corespunde persona pe care o adoptă: este generos, manifestă interes faţă de alţi oameni şi de succesele lor, este capabil de a le împărtăşi bucuria. Un grup restrâns de persoane merge împreună cu acest bărbat la un meci de fotbal. Majoritatea este entuziasmată şi dă chiar glas acestui entuziasm. Doar el, cel care consideră despre sine că se bucură de succesele altora, critică întruna, neîntrerupt şi cu răutate.

Este o situaţie des întâlnită în viaţa de zi cu zi. Un asemenea om, care critică întruna într-un mod meschin, le strică celorlalţi bucuria. Ceilalţi încearcă întâi să aducă argumente, însă discuţia îi enervează în tot mai mare măsură, în final se îndepărtează de el, îl lasă în pace. Însă entuziasmul lor a fost înfrânat, dacă nu chiar în totalitate distrus.

Dacă avem o relaţie bună cu un asemenea om, putem încerca să stăm de vorbă cu el despre purtarea lui. L-am putea întreba: „Doar nu eşti invidios?”

El ar putea admite că este invidios şi s-ar scuza că le-a stricat celorlalţi plăcerea. Sau ar putea chiar recunoaşte că s-a simţit exclus de la entuziasmul celorlalţi, iar faptul că a resimţit acest lucru drept o privaţiune l-a întristat şi din acest motiv a vrut să le strice bucuria celorlalţi cu critica lui exagerată. Fiindcă este realmente o senzaţie neplăcută să nu te simţi câtuşi de puţin entuziasmat într-un grup de persoane entuziasmate, să fii exclus de la bucuria celorlalţi; acest lucru poate naşte invidie.

ATRIBUIREA UMBREI

Când cineva este capabil să reacţioneze în felul descris mai sus înseamnă că şi-a acceptat deja în mare măsură umbra. O reacţie mai probabilă este însă să se supere: supărându-ne şi înfuriindu-ne respingem sentimentul de ruşine care ne cuprinde atunci când suntem surprinşi având un comportament care aparţine umbrei. De supărare, atribuim altcuiva umbra: aducem vorba despre unul dintre aspectele sale de umbră sau îi atribuim pe nedrept unul. De aşteptat este ca şi celălalt să reacţioneze la fel, atribuindu-ne nouă, într-un mod agresiv, un aspect al umbrei.

Întrebarea „doar nu eşti invidios?” poate fi înţeleasă ca o atribuire a umbrei, dar este astfel formulată, încât interlocutorul nu va fi deloc – sau numai în mică măsură – cuprins de ruşine. Fiindcă, formulând astfel întrebarea, sugerăm faptul că noi toţi cunoaştem invidia, că aceasta se poate manifesta oricând. Interlocutorul va înceta atunci să critice şi poate, după un timp, va putea chiar explica ce l-a făcut să se simtă invidios.

O atribuire a umbrei ca reacţie de apărare se exprimă altfel: „Niciunul dintre voi nu este capabil să critice, sunteţi superficiali şi de aceea vă entuziasmaţi atât de uşor”. Pentru un om al cărui ideal al Eului este un spirit critic şi o minte luminată, afirmaţia aceasta constituie o calomnie, este, cu alte cuvinte, o atribuire a umbrei, deoarece îi contestă valoarea intelectuală. Această atribuire a umbrei nu corespunde realităţii, ci avem de-a face cu o proiecţie.

Oamenii care atribuie altora umbra sunt însă convinşi de justeţea percepţiei lor. Din nefericire, C.G. Jung a făcut o afirmaţie pe care mulţi oameni o cunosc şi care, dacă o acceptăm necondiţionat, ne îndreptăţeşte să ne exprimăm părerea despre umbra altcuiva:

Căci purtătorul proiecţiei nu este, după cum arată experienţa, un obiect oarecare, ci de fiecare dată unul care se dovedeşte adecvat naturii conţinutului ce urmează a fi proiectat, respectiv care oferă lucrului ce trebuie agăţat un cârlig corespunzător."[22]

Când a făcut această afirmaţie, Jung a înţeles proiecţia drept ceva ce este „aruncat în afară" – şi rămâne desigur undeva „agăţat". Din cuvintele lui se poate deduce că nu putem proiecta orice asupra unui om, ci numai acele părţi care există şi la purtătorul proiecţiei. Ştim însă că oamenii celebri devin mai degrabă purtători ai umbrei decât cei care nu sunt persoane publice. Şi mai ştim, de asemenea, că nu putem ajunge să înţelegem un lucru fără să transferăm experienţe interioare asupra lumii exterioare: ceva din trecut asupra prezentului, dispoziţia noastră asupra vremii, vremea asupra dispoziţiei noastre, experienţele avute cu un om asupra aşteptărilor noastre de la un alt om... Şi acestea sunt tot proiecţii, pentru care nu avem însă nevoie de un „cârlig" la alţi oameni – singurul „cârlig" îl constituie faptul că suntem toţi oameni şi avem constituţii similare.

Aceasta este o afirmaţie nefericită a lui Jung, mai ales în domeniul proiecţiei umbrei, fiindcă atunci când atribuim altcuiva umbra, suntem ferm convinşi că respectivul are într-adevăr această parte de umbră. Ba mai considerăm chiar că ar trebui să ne fie recunoscător că am ajuns să îl înţelegem (aşa ne numim proiecţia), fiindcă acest lucru îi oferă posibilitatea de a-şi prelucra umbra.

Bineînţeles că este posibil ca o proiecţie să nimerească într-adevăr umbra purtătorului proiecţiei, având în vedere că toţi oamenii, în special cei contemporani, au constelaţii de umbră similare. Privind însă din afară, nu putem şti acest lucru cu certitudine, iar să-l presupunem din start nu poate fi decât o dovadă de aroganţă. Un purtător al umbrei trăieşte deseori într-un mod benefic o latură a vieţii care la noi a devenit o umbră.

Atribuirile umbrei ne rănesc, le percepem ca pe nişte încălcări ale graniţelor noastre, fiindcă noi nu l-am invitat pe cel care ne atribuie umbra să se ocupe îndeaproape de părţile noastre de umbră. Regula „intersubiectivităţii nefisurate”, pe care o cunoaştem de la Jürgen Habermas[23] şi care este o regulă împotriva dominării şi a supunerii şi sprijină demnitatea individului, este astfel anulată. Bineînţeles că toate acestea nu înseamnă că nu mai avem voie să criticăm. O critică constructivă vizează însă obiectul căruia i s-ar putea aduce îmbunătăţiri, nu valoarea de sine a unui om. Când criticăm în mod constructiv, judecăm poate şi omul, însă intensitatea emoţională este mai scăzută decât în cazul atribuirii umbrei. Şi cel mai important este că nu vedem numai umbra, ci şi lumina.

O atribuire a umbrei vizează, în schimb, omul, îi lezează valoarea de sine, jigneşte, provoacă supărare şi agresivitate. De aici rezultă deseori o reciprocitate a atribuirilor umbrei – şi aşa intrăm în cercul vicios al contestării valorii celuilalt.[24]

Când suntem surprinşi asupra unui comportament al umbrei, ne simţim ruşinaţi, stânjeniţi – trebuie să respingem acest sentiment. Cine a ajuns să accepte umbra nu are nevoie să recurgă la acest mijloc defensiv al atribuirii umbrei. Acceptarea umbrei presupune însă un sentiment stabil al valorii de sine. Pentru ca o experienţă a umbrei să ducă la dezvoltare, nu la o nouă proiecţie a umbrei, este necesar un complex al Eului suficient de coerent, un Eu puternic perfect capabil să facă faţă jignirii provocate de umbră. Avem nevoie şi de o anumită siguranţă de sine, pentru a putea decide, în cazul unei atribuiri a umbrei, dacă a fost într-adevăr atinsă o latură a umbrei noastre sau dacă putem respinge atribuirea ca fiind nedreaptă.

Jung era de părere că prima fază a „confruntării cu inconştientul” – a acestei metode a procesului conştient de individualii^[5] – trebuie dedicată lucrului cu umbra. Aceasta ar fi, ca să spunem aşa, „lucrarea ucenicului”, după care ar urma, ca „lucrare a maestrului”, confruntarea cu inconştientul colectiv, cu arhetipurile anima şi animus?[6] Există terapii şi analize care încep

cu acest lucru necesar cu umbra. Mai des întâlnite sunt însă analizele care au ca punct de plecare nişte imagini mari, impresionante, care înfăţişează inconştientul ca pe o mamă generoasă, darnică. Acest lucru îşi are îndreptăţirea sa: oamenii care recurg la terapie se află de obicei într-o situaţie de criză sau într-o fază dificilă a dezvoltării lor. La ei, sentimentul valorii de sine, dar şi sentimentul propriei identităţi sunt destul de labile. Or, imaginea aceasta a inconştientului ca o „mamă bună” reglează sentimentul valorii de sine, şi odată întărit acest sentiment, confruntarea cu umbra poate începe. Şi mai des întâlnită este, după părerea mea, alternanţa dintre imagini care întăresc Eul şi confruntarea cu figuri de umbră.

Oamenii care au integrat în complexele lor parentale părinţi deosebit de critici cer deseori la începutul terapiei să li se spună imediat unde „greşesc”, considerând că astfel s-ar putea schimba. Pentru aceşti oameni, atribuirea umbrei este un lucru obişnuit, de care nu vor să fie cruţaţi. Nu are însă niciun sens să dăm curs cererii lor şi să abordăm umbra în aceste condiţii, fiindcă de aici nu ar rezulta o schimbare, ci iarăşi descurajare şi resemnare. Subiectul umbrei şi cel al acceptării umbrei devin actuale în abordarea conştientă a inconştientului abia atunci când complexul Eului nostru este suficient de coerent pentru a suporta jignirea şi a cuteza un altfel de comportament.

Să nu subestimăm însă lucrul cu umbra, deşi termenul de „lucrare a ucenicului” ne-ar putea îndemna să procedăm astfel. Confruntarea cu umbra este deosebit de dificilă şi de o mare însemnătate pentru relaţiile interumane. Nesfârşit de multe probleme relaţionale dificile îşi au originea în neconştientizarea umbrei şi sunt deseori întâlnite tocmai la acei oameni care îşi imaginează că deţin controlul asupra umbrei lor.

În afară de aceasta, este imposibil să rezolvăm odată pentru totdeauna problema umbrei, deoarece producem tot mereu umbră nouă.

14 Jung era însă de părere că umbra este reprezentată de o persoană de acelaşi sex. Persoanele de sex opus au fost numite anima sau animus. Pornind de la această premisă, Jung s-a văzut nevoit să inventeze termenul de „umbră pozitivă” pentru cazurile când o persoană de acelaşi sex nu avea trăsăturile de umbră corespunzătoare, în alte cazuri – când persoana respectivă avea o calitate numinoasă – vorbea despre Sine. Între timp, în teoria jungiană s-a ajuns la concluzia, confirmată de altfel şi prin lucrări empirice, că simboluri ale animei şi animusului sunt trăite atât de către bărbaţi, cât şi de către femei şi că aceste simboluri arhetipale sunt caracterizate de o numinozitate pronunţată. Persoanele de acelaşi sex nu mai reprezintă automat umbra, ci pot fi, la fel de bine, figuri ale animei, respectiv animusului, ori pur şi simplu trăsături feminine sau masculine ale personalităţii. Putem renunţa aşadar la termenul de „umbră pozitivă” şi defini umbra drept ceea ce nu putem sau nu vrem să acceptăm la noi înşine.

Vezi şi Kast, Verena (1984) Paare, Kreuz, Stuttgart, pp. 157 şi urm.

15 Jung, Carl Gustav (1946) Theoretische Überlegungen zum Wesen des Psychischen, Dynamik des Unbewussten, GW 8, § 409.

16 „Inconştientul personal conţine amintiri pierdute, reprezentări neplăcute, refulate (dinadins uitate) I.. .1 şi, în fine, conţinuturi care nu sunt încă mature ca să intre în conştiinţă. Inconştientului personal îi corespunde figura umbrei care apare deseori în vise.” Jung, Carl Gustav (2007) Inconştientul personal şi inconştientul suprapersonal sau colectiv, în: Două scrieri despre psihologia analitică, Opere complete, vol. 7, trad. Viorica Nişcov, Editura Trei, Bucureşti, § 103.

17 Kast, Verena (1996) Vom Sinn der Angst, Herder, Freiburg i. Br., pp. 57 şi urm.

18 Kast, Verena (1998) Abschied von der Opferrolle. Das eigene Leben leben, Herder, Freiburg i. Br.

19 Rank, Otto (1993, reprint după 1925) Der Doppelgänger, Turia + Kant, Viena.

20 Dostoievski, F.M. (2011) Fraţii Karamazov, trad. Elena Viziru, Adevărul Holding, Bucureşti, pp. 477, 478 şi 491.

21 Sigusch, Volkmar (1997) Metamorphosen von Leben und Tod, în: Psyche 51, 9/ 10, pp. 835 şi urm.

22 Jung, Carl Gustav (2013) Reîntoarcerea sufletului, Opere complete, vol. 16, § 499.

23 Habermas, Jürgen (1990) Vergangenheit als Zukunft, Pendoprofile, Pendo, Zürich.

24 Kast, Verena (1998) Vom Sinn des Ärgers, pp. 65 şi urm.

25 Kast, Verena (1997) Wir sind immer unterwegs. Gedanken zur Individuation, Walter, Zürich şi Düsseldorf.

26 Jung, Carl Gustav (1999) Studii despre reprezentările alchimice, Opere complete, vol. 13, trad. Reiner Wilhelm, Teora, Bucureşti, § 481.

„PERSONA IMPERSONALĂ”, ,,UMBRA IMPERSONALĂ”

Există părţi ale umbrei care, într-o anumită epocă şi într-o anumită cultură, nu sunt recunoscute ca atare, fiind acceptate de numeroşi membri ai societăţii. Această umbră colectivă, dar apropiată conştientului, se dovedeşte abia ulterior, atunci când nu mai este considerată de la sine înţeleasă, a fi fost o umbră.

„Persona impersonală” dă naştere unei „umbre impersonale”. Martin Heidegger vorbeşte într-un foarte interesant pasaj din Fiinţă şi timp[27] despre „faptul-de-a-fi-sine cotidian şi impersonalul «se»”. În concepţia sa, cei care decid asupra modului nostru de

viaţă sunt de fapt ceilalţi, nefiind însă vorba despre un anumit celălalt, ci despre oricare celălalt. Ne putem întreba cine anume sunt aceşti ceilalţi. După Heidegger este vorba despre „man”, impersonalul „se”. Acest „se” exercită o dictatură, care nu este nici bătătoare la ochi, nici constatabilă: ne delectăm cu ceea ce se delectează lumea, gândim cum se gândeşte, ne îmbrăcăm cum se îmbracă lumea în momentul de faţă. „Se”-ul ne reglementează viaţa, datorită lui nu trebuie să ne batem capul ori să luăm decizii în legătură cu o mulţime de lucruri – ne uşurează, cu alte cuvinte, într-un mod considerabil viaţa.

Acest „se” se prezintă, printre altele, sub forma „spaţiului public”. Percepem dictatura „se”-ului abia atunci când ne sustragem lui, când, dintr-un motiv sau altul, nu aparţinem sau nu vrem să aparţinem. Putem vorbi, desigur, şi despre reguli sau norme cărora ne supunem, însă termenul „man” („se”) sau „man-selbst” („sine-impersonal”) ne trimite mai departe, printre altele, şi la faptul că nu este vorba despre ceva ce ne este impus numai din afară, ci despre ceva ce ne atinge în adâncul fiinţei noastre şi căruia i se răspunde chiar de acolo. Sub dictatura „se”-ului, faptul-de-a-fi-unul-laolaltă- cu-altul se supune unei anumite mediocrităţi, iar acesta veghează asupra excepţiilor. Urmarea este că tot ce aminteşte de origini este nivelat, tot ce a fost dobândit prin luptă ajunge la îndemâna oricui, necunoscutul devine ceva de mult cunoscut. Şi astfel, posibilităţile de a fi ale individului sunt îngrădite. Astăzi ştim din simulări computerizate că oamenii consideră frumos acel chip care rezultă din suprapunerea multor altor chipuri, adică acel chip care este „cel mai mediocru”.

Acest „sine-impersonal” reglementează şi înţelegerea noastră despre lume şi existenţă („Dasein”). Nu este nevoie să ne ocupăm de anumite lucruri, „se”-ul s-a ocupat deja de ele; ne putem referi la ceilalţi şi nimeni nu este considerat responsabil. Acest „sine-impersonal”, cum îl numeşte Heidegger – eu îl voi numi şi „persona impersonală” –, este nespus de periculos, fiindcă este produsul obişnuinţei, prejudecăţilor şi îngustimii spirituale. Şi rasismul şi sexismul au fost cândva – sau poate mai sunt şi astăzi

– aspecte ale impersonalului „se”. E drept că „sinele-impersonal” ne despovărează viaţa cotidiană, dar ne şi împiedică să fim noi înşine. Se opune sinelui nostru, sinelui pe care îl percepem ca fiind miezul personalităţii noastre şi pentru care ne simţim responsabili. „Persona impersonală” exclude astfel anumite posibilităţi de a fi, acestea sunt refulate şi devin părţi ale umbrei. Când viaţa este nivelată sub aspectul „personei impersonale”, îi lipseşte tot ceea ce nu este lesne manevrabil.

Este foarte dificil să vorbim despre „sinele-impersonal” din prezent, fiindcă noi toţi ne aflăm sub dominaţia „se”-ului epocii respective. Abia după ce s-a produs o revoluţie, putem stabili care a fost „persona impersonală” a epocii care tocmai s-a încheiat şi umbra pe care a produs-o aceasta. Dacă „persona impersonală” s-a axat pe conformism, va izbucni la un moment dat o umbră rebelă; dacă „persona impersonală” a fost una intelectuală, umbra care va ieşi la iveală va fi una a sentimentalităţii, poate chiar a dulcegăriei.

În afara „personei impersonale” se află singurătatea şi responsabilitatea proprie, propriul sine; cu cât suntem mai dominaţi de „persona impersonală”, cu atât mai acoperit de umbră este sinele nostru. Iar „persona impersonală” va numi acel comportament care îşi are originea în sine egocentric – ori îi va da alte etichete peiorative.

În strânsă legătură cu „persona impersonală” apare „umbra impersonală”: întâi este inconştientă, fiindcă noi toţi participăm la ea, în măsura în care suntem dominaţi de impersonalul „se”. Cu cât ne supunem mai mult „personei impersonale”, cu atât mai înăbuşit este faptul-de-a-fi-sine. Va fi nevoie să ne răzvrătim pentru a-l putea trăi. Iar, din perspectiva „personei impersonale”, acest comportament va fi considerat de umbră.

Cine se răzvrăteşte împotriva „personei impersonale” nu se mai află sub autoritatea celorlalţi, ci ajunge să ţină cont şi de ceea ce este altfel, de cerinţele lumii sale interioare. Această răzvrătire necesară se produce de regulă în adolescenţă şi odată cu ea se modifică în oarecare măsură şi „persona impersonală”. Pentru cei

care se răzvrătesc, situaţia se inversează: acum conformiştii, cei care se supun „personei impersonale”, sunt purtătorii umbrei.

27 Heidegger, Martin (2003) Fiinţă şi timp, trad. Gabriel Liiceanu şi Cătălin Cioabă, Humanitas, Bucureşti, § 27.

UMBRA – CEEA CE NE ESTE STRĂIN

Străin nu este pur şi simplu ceea ce nu cunoaştem încă, străin este ceva necunoscut şi deseori deopotrivă straniu, dar care ne interesează într-un mod incontestabil. Acelaşi lucru este valabil şi pentru umbră: Ne poate fi foarte străină şi stranie, dar ne poate la fel de bine fascina.

Reprezentarea umbrei drept ceea ce ne este străin ar putea fi înţeleasă şi în sensul „umbrei pozitive" a lui Jung[28] sau, şi mai bine, în sensul afirmaţiilor sale potrivit cărora există conţinuturi ale inconştientului care nu sunt încă suficient de puternice pentru a intra în conştiinţă?[9] Mie, termenul de „umbră pozitivă" îmi pare însă puţin folositor. Nu se potriveşte cu conceptul umbrei, aşa cum îl foloseşte Jung, umbra fiind definită drept ceea ce noi, din perspectiva idealului Eului, nu putem accepta.

Dacă acceptăm însă umbra, aceasta poate avea de cele mai multe ori efecte pozitive, ne îmbogăţeşte şi vitalizează – şi conferă mai multă autenticitate vieţii noastre. Dacă privim mai atenţi explicaţiile lui Jung referitoare la umbra pozitivă, constatăm că se referă, de fapt, la umbra înţeleasă drept ceea ce ne este încă străin.

Jung a elaborat o teorie a inconştientului în care acesta nu este înţeles doar ca rezervor care colectează tot ce este refulat şi uitat, ci ca nivel psihic din care ne vin mereu impulsuri noi, o expresie a unei evoluţii psihice care se continuă până la moarte. De aceea, în psihicul nostru va exista întotdeauna şi ceva ce ne este străin şi care se cere integrat. Faptul că elemente necunoscute îşi găsesc tot mereu calea către conştient înseamnă însă că ne vom afla continuu în situaţia de a ne surprinde pe noi înşine. Iar la aceasta ar fi bine să ne gândim atunci când facem

promisiuni pe termen lung. În noi există însă şi infinit de multe elemente străine, care ne vor rămâne probabil pe veci străine.

Ideea că ne suntem străini la nivelul psihicului nu îi aparţine doar lui Jung; una dintre psihanalistele franceze de seamă, Julia Kristeva, a scris o carte cu titlul Străini de noi înşine.[30] Potrivit Juliei Kristeva, noi refulăm întotdeauna ceva, ne înstrăinăm acest element, îl transformăm în ceva străin pentru noi, dar în psihicul nostru va exista întotdeauna şi ceva străin care nu îşi are originea în refulare.

Ceea ce tocmai s-a ivit în pragul conştiinţei şi ca atare ne apare străin, acesta este, de fapt, viitorul nostru – viitor care ne apare deseori acoperit de umbră. Se pare că preferăm totuşi obişnuitul. Avem tendinţa de a demoniza în prima fază tot ce este nou – în prezent, internetul cu toate posibilităţile sale virtuale. În câţiva ani ne vom fi obişnuit cu el. Faptul că demonizăm şi acoperim cu umbră tot ce este nou nu înseamnă altceva decât că acest lucru nou ne înfricoşează.

Ce ne este străin ne atrage pe de-o parte, ne tulbură pe de alta, solicită confruntare, provoacă apropiere şi, în final, integrare. Creând o legătură între umbră şi străinul din noi înşine, atingem un alt nivel al umbrei.

STRĂINUL – CEEA CE NE FASCINEAZĂ

Străinul ne ademeneşte sau ne obligă să ne încălcăm graniţele obişnuite, străinul ne modifică identitatea. Ceea ce vine spre noi din inconştient sub forma unei intuiţii, a unui indiciu în vis că ceva încă străin nouă vrea să devină conştient, ne va schimba – de obicei nu brusc, ci treptat. Cu cât ne simţim mai siguri de identitatea noastră, cu cât avem mai multă libertate interioară, cu atât mai puţin vom fi nevoiţi să acoperim cu umbră acest lucru străin, cu atât mai fascinaţi vom fi de el. Dacă ne simţim, dimpotrivă, nesiguri de identitatea noastră şi avem un sentiment al valorii de sine labil, uşor de zdruncinat, străinul ne va inspira teamă, iar teama aceasta ne va determina să- l simţim ca pe o ameninţare şi să ne comportăm ca atare. Cele două sentimente care apar în legătură cu străinul sunt, aşadar, fascinaţia şi frica.

Fascinaţia este un sentiment care ne atrage în spaţii necunoscute, care ne farmecă şi ne împinge fără înduplecare să mergem pe urmele acestei atracţii. Ce ni se cere însă este capacitatea de dăruire: aceste spaţii necunoscute trebuie investigate cu multă răbdare, trebuie cercetate, până când ne vor dezvălui un secret al vieţii noastre. Se poate întâmpla ca acest proces să dureze o viaţă întreagă.

Fascinaţia nu are neapărat o bună reputaţie, fiindcă se ştie despre ea că te poate lua pe sus, te poate fermeca – cuvântul îşi are originea în latinescul fascinare, însemnând a fermeca, a vrăji. Fascinaţia ne pune faţă în faţă cu necunoscutul, cu străinul, care are o mare forţă de atracţie; şi invers, nu ne fascinează nimic care nu ne este măcar puţin străin. Acest lucru străin poate fi o ţară, un om, o idee, o fantezie. Cât timp suntem fascinaţi de el, secretul pe care îl ascunde nu a fost încă în totalitate dezvăluit.

Deoarece proiectăm deseori asupra străinului ceva necunoscut şi

atrăgător din psihicul nostru, ne întâlnim în el cu propriul nostru psihic: când suntem fascinaţi, vine din lumea înconjurătoare spre lumea noastră interioară şi atunci, de multe ori, nu mai ştim dacă ne fascinează acel lucru exterior sau ceea ce aşezăm noi înăuntrul său.

Ca simbol al fascinaţiei ne este cunoscut motivul sforii, al firului de aur sau al cătuşelor de aur, cu care oamenii pot fi legaţi şi de care pot fi traşi. În lexiconul german al superstiţiilor se spune că cel care este fascinat este legat cu un laţ invizibil, de care ceva sau cineva trage. Dar cine sau ce trage? Străinul din sufletul nostru, străinul care trebuie integrat, laturile noastre străine care ar trebui să intre în conştiinţă.

Străinul poate fi ceva ce am refulat, ce am înstrăinat de noi, dar poate fi vorba şi despre nişte modalităţi viitoare de dezvoltare. În psihologia jungiană se vorbeşte în acest context pe de-o parte de umbră, pe de altă parte de anima şi animus. Anima şi animus sunt arhetipuri ale misteriosului străin sau misterioasei străine, care reglează relaţiile în sensul cel mai larg posibil: relaţia cu lumea interioară, relaţia cu lumea exterioară, relaţia cu Tu, relaţiile noastre de iubire, dar şi relaţia noastră cu propriul nostru centru.

Situaţia este următoarea: străinul ni se înfăţişează întâi ca umbră, dar în spatele umbrei lucrează cu totul alte forţe arhetipale. Dacă respingem umbra înţeleasă drept ceea ce ne este străin, dacă ne temem de ea, nu vom găsi accesul la acele domenii fascinante ale sufletului nostru care ascund în ele o mulţime de posibilităţi de dezvoltare, unele izvorâte chiar din complexele parentale.[31]

Nu putem, desigur, cădea pradă în mod nereflectat conţinuturilor fascinante, fiindcă acestea ne îndepărtează, printre altele, de realitate. Putem analiza ce forţă de atracţie a exercitat asupra noastră o fascinaţie trecută, ce forţă de atracţie exercită asupra noastră o fascinaţie prezentă. Pentru a ne opune în oarecare măsură acestei forţe de atracţie, trebuie să ştim ce ne fascinează

şi să aflăm ce însemnătate are această fascinaţie pentru viaţa noastră de zi cu zi. Concret, aceasta înseamnă ca, pe de-o parte, să ne lăsăm în voia fascinaţiei, pe de altă parte să o integrăm mereu în viaţa noastră de zi cu zi. Este la fel de primejdios să nu dăm curs fascinaţiei pe cât este de primejdios să îi cedăm fără să ne gândim.

Dacă respingem fascinaţia, dezvoltarea noastră este oprită. Viaţa noastră încremeneşte parcă, ne găsim într-o stare marcată de lipsă de vitalitate, de depresie, de resemnare şi deseori pur şi simplu de plictiseală. Dar este evident că un om nu se poate lăsa tot timpul atras de ceea ce îi este străin. Avem nevoie de un sol stabil, de pe care să putem îngădui străinului, într-o măsură tolerabilă, să intre în viaţa noastră.

Fascinaţia ne conduce, aşadar, către laturile străine ale personalităţii noastre. Ţinta ei este modificarea identităţii şi astfel poate cauza foarte uşor o problemă de identitate. Atunci, fascinaţia ne înspăimântă şi încercăm să o respingem. Sau, altfel spus: fascinaţia ne ajută să depăşim teama faţă de străin, o teamă mereu prezentă într-o măsură sau alta, „sărind” în prima fază peste ea. Dar, la un moment dat, tot va trebui să înfruntăm teama, cel târziu atunci când urmările fascinaţiei devin vizibile şi sesizabile. Să ne imaginăm o fascinaţie erotică imperioasă, dar problematică: cineva este fascinat de o persoană pe care nu o poate accepta cu niciun chip, fiindcă la persoana respectivă nimic nu este aşa cum ar trebui să fie. Şi totuşi, fascinaţia este covârşitoare şi îl obligă pe acest cineva să îşi revizuiască părerile despre sine şi despre viaţă. Aici se impune acceptarea umbrei.

Nu avem voie să ne imaginăm fascinaţiile ca fiind întotdeauna „frumoase”. Există şi fascinaţii acoperite de umbră, atât de puternice, încât nu ne mai este posibil să ne îndepărtăm de ele. Şi atunci riscăm să ne pierdem buna reputaţie, averea, o persoană iubită. Ne putem pierde şi vechea imagine de sine, dar atunci câştigăm vitalitate.

STRĂINUL ESTE STRANIUL

Când sentimentul valorii de sine este diminuat, frica se intensifică, nesiguranţa identitară se accentuează, iar urmarea este că demonizăm şi declarăm ca fiind umbră tocmai ceea ce cu puţin timp înainte ne fascina. Frica transformă străinul în rău; în Evul Mediu, vrăjitoarea şi diavolul erau purtătorii proiecţiilor răului – un fenomen întâlnit uneori chiar şi astăzi. Fascinaţia este numinoasă. Când ceva numinos devine ameninţător, avem nevoie, cu rol de explicaţii, de vechile categorii ale luminosului şi întunecatului, ale binelui şi răului, şi drept urmare considerăm fascinaţia rea.

Străinul se detaşează de ceea ce este cunoscut, conştient şi familiar. Freud defineşte într-un eseu[32] straniul (în germană: unheimlich) şi străinul în opoziţie cu ceea ce este „de-al casei” (în germană: heimlich, heimisch, vertraut). În concepţia lui Freud, noul în sine nu este straniu; noului, nefamiliarului trebuie să i se mai adauge ceva pentru a deveni straniu. Iar acest ceva este, după Freud, un conţinut refulat. Conform teoriei lui Jung, în inconştient nu se găseşte doar ceea ce a fost refulat, acolo se află şi toate impulsurile de dezvoltare pe care încă nu le putem percepe la nivel conştient. Astfel, străinul straniu poate fi şi un apel pe care ni-l adresează viaţa, poate indica o evoluţie viitoare. Dacă străinul este perceput drept mai degrabă straniu sau mai degrabă fascinant depinde, în opinia mea, dacă am dezvoltat un complex al Eului coerent şi astfel o identitate relativ sigură, care suportă să fie pusă în discuţie.

Dar mai există şi un alt aspect important privitor la întrebarea de ce poate dobândi străinul cu atâta uşurinţă un caracter straniu: straniu este ceea ce are de-a face cu o ameninţare, îndeosebi cu ameninţarea fundamentală a vieţii, cu moartea. În ceea ce ne

este străin vedem – sau întrezărim – până la urmă şi moartea, înţeleasă ca acel element radical străin nouă, care ne aşteaptă. Faptul că suntem muritori are calitate de umbră – şi aici nu ne referim la umbra personală. Pentru majoritatea oamenilor este o jignire că există boală, bătrâneţe şi moarte. De fapt ar trebui să fim nemuritori, aşa credem noi, iar ştiinţa lucrează cu sârguinţă la atingerea acestui ţel – care poate nici nu este chiar atât de atrăgător. În anumite concepţii despre viaţa de apoi, tărâmul morţilor este un regat al umbrelor, morţii continuă să trăiască fără corp, sub forma unor umbre. Credinţa în stafii are o legătură cu această calitate de umbră a morţii.

Moartea poate fi însă înţeleasă şi simbolic, în sensul unei transformări radicale. O transformare înseamnă întotdeauna un risc, trebuie să renunţăm la ceea ce ne este familiar şi să lăsăm să vină spre noi ceea ce este nou, străin. Când străinul devine foarte straniu, când fascinaţie abia dacă mai există, în schimb este foarte multă teamă, atunci ne simţim profund ameninţaţi în existenţa noastră de o transformare iminentă. Transformarea este în această situaţie identică cu moartea.

UMBRA SUNT STRĂINII

Proiectăm foarte uşor ceea ce este străin asupra străinilor, asupra celor care nu ne aparţin. Străinii nu sunt doar oamenii din ţări străine, străini pot fi şi oameni din propria noastră cultură, cu un stil de viaţă străin nouă. Când se află departe de noi ne fascinează, atunci se pretează cel mai bine proiecţiilor noastre. Când se apropie însă de noi, suntem cuprinşi de frică, atunci nu ne mai putem susţine proiecţiile. Dacă cedăm fricii faţă de ceea ce ne este străin înseamnă că ne este frică de o criză de identitate, că nu vrem să acceptăm apelul la dezvoltare şi schimbare care ni se adresează.

Când ne proiectăm umbra asupra unor oameni străini, se iveşte teama că, odată cu aceşti străini, ar putea intra în viaţa noastră şi tot ceea ce negăm la noi înşine. În discuţiile „la o bere”, de pildă, se spune că străinii sunt îngrozitor de lacomi. Or, lăcomia se întâlneşte mai mult ca sigur în egală măsură la populaţia autohtonă şi la străini. Din acuzaţia aceasta vorbeşte însă invidia, o invidie izvorâtă dintr-o umbră foarte productivă: rivalitatea între fraţi. Între fraţi se poate observa o activitate intensă de proiectare şi delegare a umbrei, iar proiecţiile nu sunt nici la maturitate analizate critic, decât în foarte rare cazuri. Pe fraţi îi percepem, de regulă, toată viaţa aşa cum i-am perceput în copilărie, iar teama secretă că celuilalt i-ar putea merge mai bine decât nouă nu dispare nici ea.

Temelia xenofobiei nu este însă invidia; şi ea joacă un rol important, dar mai important este faptul că nu vrem să fim puşi la îndoială, nu vrem să fim confruntaţi cu probleme de identitate. Frica de străin este oarbă faţă de noul care se anunţă în străin, frica de străin nu vede decât ameninţarea a ceea ce este vechi, a

ceea ce este propriu, ceea ce nu vrem să ne fie luat. Credem că ne-am ordonat viaţa şi ne temem, poate, că străinul ar putea provoca dezordine. Or, viaţa nu poate fi niciodată ordonată, noi ne imaginăm doar acest lucru, fiindcă ne limităm privirea la ceea ce ne este familiar. Dar toate situaţiile noi devin la un moment dat familiare şi aparent ordonate.

Teama fată de nou, fată de ceea ce este străin creste în măsura în care îl percepem drept umbră. Cu cât ne temem mai mult de străin, cu atât mai probabil este să îl acoperim cu umbră. Când proiectăm asupra unor oameni străini imaginea pe care ne-am creat-o despre adversar, când proiectăm asupra lor ceea ce este străin în noi şi combatem la ei tocmai acest lucru, ne este întotdeauna teamă că felul nostru propriu de a fi s-ar putea estompa. Argumentul acesta, dar şi teama că nu ne-am mai simţi la adăpost în mijlocul celor „ca noi” sunt des invocate în contextul xenofobiei. Problemele acestea sunt strâns legate de teama că ne-am putea pierde identitatea.

NE SUNTEM CHIAR ATÂT DE STRĂINI?

Inge Strauch şi Barbara Meier[33] au analizat vise şi au ajuns la concluzia că 44% din scenariile onirice se desfăşoară într-o ambianţă străină visătorului, iar 24,6% din persoanele care apar în visele analizate sunt străini. Din practica terapeutică ştim că aceşti străini le sunt fie indiferenţi visătorilor, fie le trezesc sentimente puternice, precum teama sau fascinaţia.

Visele sunt produsele noastre proprii: faptul că întâlnim în ele atâtea scenarii în ambianţe străine, atâtea persoane străine, dovedeşte că ne suntem în mare măsură străini nouă înşine. Străinul şi străinii din visele noastre sunt părţi ale sufletului nostru care ne aparţin, prin urmare trebuie să le privim, acceptăm şi integrăm.

„Străini nouă înşine” – o expresie profund îndreptăţită. Ne poate înspăimânta, dar ne poate da şi speranţă: în dezvoltarea noastră nu vom ajunge niciodată în punctul terminus, dezvoltarea noastră nu are limite. O schimbare neaşteptată – bună, nu neapărat rea – se poate produce oricând. Afirmaţia potrivit căreia dezvoltarea este un proces fără încheiere ne face, desigur, să ne întrebăm pe ce ne mai putem bizui. Poate pe faptul că majoritatea oamenilor reuşesc să facă faţă străinului fără să aibă sentimentul pierderii continuităţii vieţii, că putem îmbina mereu neobişnuitul cu identitatea noastră obişnuită, în asemenea fel încât să avem mereu sentimentul că suntem aceiaşi în pofida tuturor schimbărilor.

28 „[...] umbra, deşi per definitionem o figură negativă, are deseori trăsături sau relaţii pozitive [...]”, Jung, Carl Gustav

(2003) Arhetipurile şi inconştientul colectiv, Opere complete, vol. 1, trad. D. Verescu şi Vasile Dem Zamfirescu, Editura Trei, Bucureşti, p. 276.

29 Jung, Carl Gustav, Opere complete, vol. 7, § 103.

30 Kristeva Julia (1990) Fremde sind wir uns selbst, Suhrkamp, Frankfurt/M.

31 Kast, Verena (1994) Vater-Töchter, Mutter-Söhne. Wege zur eigenen Identität aus Vater- und Mutterkomplexen, Kreuz, Stuttgart.

32 Freud, Sigmund (1999) Straniul, în: Opere, Vol. 1, Eseuri de psihanaliză aplicată, trad. Vasile Dem Zamfirescu, Editura Trei, Bucureşti, pp. 256 şi urm.

33 Strauch, Inge, Meier, Barbara (1992) Den Träumen auf der Spur, Huber, Berna.

UMBRA COLECTIVĂ

Străinul poate fi seducător, ne poate seduce să ne dezvoltăm, dar la fel de bine poate, după cum am văzut mai sus, să ne umple de teamă şi atunci devine foarte uşor „răul”.

Umbra, cu care ne întâlnim în interiorul şi exteriorul nostru, aparţine de regulă domeniului inconştientului personal, provine din psihologia noastră personală. Conceptul jungian al umbrei include însă şi o umbră care „se întinde mult dincolo de elementul personal şi care de aceea poate fi asemănată cel mai bine cu un principiu, de exemplu cel al răului”.[34] Această umbră este arhetipală, aparţine aşadar inconştientului colectiv. Jung scrie despre această umbră arhetipală că „este de domeniul posibilului să recunoaştem ceea ce este relativ rău în natura sa, în timp ce reprezintă o experienţă pe cât de rară pe atât de zguduitoare să te uiţi în ochii răului absolut”.3[5] Sau, în alt loc: „Diavolul este o variantă a arhetipului umbrei, adică a aspectului celui mai primejdios al jumătăţii întunecate nerecunoscute a omului”.3[6]

Prin arhetip înţelegem, în conformitate cu Jung, o constantă antropologică a trăirii, reprezentării, prelucrării şi purtării.3[7] Este, pe de-o parte, un factor care structurează domeniul psihic şi pe cel fizic, pe de altă parte, un factor dinamic, emoţional, un principiu de ordonare şi prelucrare. Când vorbim despre arhetipul umbrei, nu ne interesează în primul rând să îl definim din punctul de vedere al conţinutului său drept răul, întunecatul. Ne interesează, pe de-o parte, faptul că oriunde se află oameni trebuie să luăm în calcul şi umbra, pe de altă parte, că relaţia cu umbra este o sarcină tipic umană. Putem recunoaşte acest lucru foarte uşor din faptul că toate mitologiile acordă o mare importanţă confruntării cu umbra.

Jung vorbeşte şi despre umbra colectivă, la care participă toţi oamenii, dar asupra căreia influenţa noastră este redusă. Este vorba despre distructivitate ca modalitate a comportamentului uman – majoritatea oamenilor o consideră o umbră. Noi toţi participăm la această umbră, chiar şi atunci când nu participăm în mod direct la o acţiune distructivă. Când se iscă un război într-o regiune oarecare a lumii, suntem mâhniţi, deşi nu avem nimic de-a face cu el şi nici nu avem de suferit de pe urma lui. Dar faptul că noi, oamenii, putem fi atât de distructivi ne umple de ruşine pe noi toţi. Dacă nu avem nicio influenţă asupra unui război dintr-o regiune îndepărtată nu înseamnă că nu trebuie – sau nu e posibil – să întreprindem ceva împotriva unui astfel de comportament distructiv. La speranţa că oamenii ar putea deveni mai puţin distructivi nu avem voie să renunţăm. Acelaşi lucru este valabil şi cu privire la propriile noastre tendinţe distructive: trebuie să luăm măsuri agresive împotriva propriei distructivităţi.

RĂUL

Ce înţelegem prin rău?

Percepem drept rău ceea ce se opune voinţei şi intenţiei noastre şi un destin pe care nu-l putem înţelege şi accepta îl numim tot rău. Întrebarea fundamentală legată de percepţia răului ne pune faţă în faţă cu frica: ce ne înfricoşează, pe drept sau pe nedrept, percepem ca fiind rău.

Când vorbim despre rău, trebuie să luăm în considerare şi dimensiunea etică, să ne întrebăm: acţionăm sub influenţa principiului răului ca adversar al binelui? Sau: cum putem fi buni, când există răul?

Răul în sens obiectiv, ca forţă metafizică, nu există, ci este mai degrabă o proiecţie mitică, după cum enunţă Siegfried Vierzig în substanţiala lui carte Răul[38]: transformăm în ceva obiectiv dureroasa experienţă a răului în viaţă şi vorbim despre rău în sine.

Experienţa răului în viaţă este strâns legată de umbră. Cum se ajunge la această legătură? În viaţă există boală, decădere, moarte, eşec, părăsire, îi pierdem pe cei pe care îi iubim, suntem înşelaţi, ni se ia ceea ce am dori să păstrăm, suntem alungaţi etc. Toate acestea fac parte din viaţa omului. Dar, în loc să acceptăm şi să prelucrăm în mod realist aceste experienţe pe care le percepem drept rele, facem o proiecţie colectivă: de vină este răul. Numeroase credinţe religioase îl consideră pe om într-un fel sau altul părtaş la acest rău. O asemenea proiecţie colectivă este însă prea puţin folositoare, căci va trebui, chiar şi aşa, să continuăm să trăim cu experienţa răului, la care se mai adaugă şi frica de rău ca forţă metafizică. Deoarece proiectăm şi agresivitatea tot asupra acestui rău, posibilităţile noastre de a

examina viaţa în mod critic sunt reduse. Pe deasupra, ne mai simţim şi vinovaţi. O proiecţie fatală!

Figura mitică a diavolului este una dintre variantele acestei elaborări proiective a experienţelor pe care le percepem drept rele, dureroase. În creştinismul tradiţional avem pe de-o parte figura luminoasă a lui Dumnezeu, pe de alta, opusul său, figura întunecată a diavolului. Cu cât este mai luminoasă imaginea lui Dumnezeu, cu atât este mai întunecată cea a diavolului. Pe plan personal avem aceeaşi situaţie: cu cât este mai luminos idealul Eului, cu atât este mai întunecată umbra. De-a lungul vremii au fost puse în seama diavolului o mulţime de lucruri, desigur tot ceea ce trebuia demonizat – şi, înainte de toate, senzualitatea.

Un exemplu elocvent îl constituie una dintre figurile simbolice cu chip uman ale răului, anume vrăjitoarea, cea căreia i se atribuia o relaţie apropiată cu diavolul. Până în secolul al XlII-lea, femeile acuzate mai târziu de vrăjitorie au fost considerate înţelepte, erau moaşele, femeile pricepute la leacuri şi plante medicinale etc. Simboluri ale răului şi vrăjitoare au devenit odată cu conotarea negativă a senzualităţii şi sexualităţii feminine (femeia este cea care îl seduce pe bărbat!). În Europa Evului Mediu târziu, sub influenţa creştinismului, senzualitatea şi sexualitatea au devenit sursele răului. Senzualitatea a fost identificată la nivel colectiv cu ceva greşit şi rău, cu umbra, iar vrăjitoarea a devenit simbolul acestui rău. Drept urmare, vrăjitoarele au fost considerate vinovate pentru multe alte experienţe ale răului: bolile, ciuma, foametea, moartea. Vrăjitoarele au devenit purtătoarele ideale ale umbrei şi, ca atare, trebuiau eliminate. Această proiecţie nu a împiedicat doar prelucrarea umbrei, ci a şi produs foarte multă umbră în numele binelui, iar combaterea umbrei a dat naştere unei distructivităţi de proporţii colosale.

Filosoful Immanuel Kant avea o imagine a omului total diferită:

„Ceea ce este omul, în sens moral, sau trebuie să devină, bun sau

rău, trebuie să îl facă sau să îl fi făcut deja el însuşi. Amândouă trebuie să fie un efect al liberului său arbitru în ipostaza sa liberă; căci altminteri nu i s-ar putea imputa [...]."[39]

Kant a invocat neîncetat datoria omului faţă de bine, deşi recunoscuse tendinţa acestuia spre rău. Afirmaţia lui coincide cu conceptul de umbră arhetipală, la care participă toţi oamenii: deşi trebuie să luăm mereu în calcul umbra, avem datoria de a face bine.

Jung vorbeşte în contextul umbrei arhetipale despre latura întunecată a lui Dumnezeu, fiindcă, după părerea lui, în orice lucru bun există şi ceva rău. Trebuie renunţat la idealizarea unilaterală a lui Dumnezeu ca fiind „numai bun", pentru ca omul să nu demonizeze tot ceea ce nu corespunde idealului. Ca psihoterapeut, Jung a avut mereu de-a face cu urmările unilateralităţii creştine şi cu oameni care, din dorinţa de a fi „numai buni", s-au îmbolnăvit de nevroză. Când Dumnezeu este ideal, iar oamenii ar trebui, dar nu pot, să fie şi ei ideali, aceştia sunt „demonizaţi". Specialista în teologie şi filosofie Dorothee Solle vorbeşte în legătură cu aceasta despre „sadismul teologic": Dumnezeu este luminos şi trimite asupra omului tot răul ca pedeapsă dreaptă pentru păcatele omenirii. Dacă ducem ideea până la capăt, înseamnă că în cel care suferă pe această lume lucrează chiar Dumnezeu. Pentru Solle, acesta este un apel la masochism. Înţeleasă astfel, suferinţa ar avea rolul de a frânge mândria omului, de a-i confirma neputinţa şi a-l aduce pe urmă, înfrânt, înapoi la un Dumnezeu care este şi mai mare după ce l-a făcut pe om atât de mic. Ideologiei tradiţionale a dominării şi supunerii Solle îi opune afirmarea vieţii: „Telul vieţii creştine nu este suferinţa, ci iubirea, care nu trebuie să se sfârşească niciodată, chiar şi atunci când provoacă suferinţă".[40]

Suferinţa şi viaţa trăită în condiţiile suferinţei sunt şi unele dintre temele abordate de către scriitorul francez, reprezentant al existenţialismului, Albert Camus. În romanul său Ciumcd[1] există

un preot care propagă ideea suferinţei ca mijloc de purificare a omului. Camus demască acest sadism teologic ca fugă proiectivă de responsabilitate. Soluţia lui: răul – a cărui materializare în roman este ciuma – nu poate fi întâmpinat decât cu revoltă, luptă şi vindecare. Pentru Camus, suportarea absurdului, faptul că în viaţă marile sentimente de fericire alternează cu adversităţile zilnice, este un lucru profund omenesc.

Trebuie să renunţăm la proiecţia mitică a răului asupra „răului obiectiv”, de pildă asupra diavolului, şi astfel la ideologia suferinţei, care este uneori propagată şi în psihologia abisală. Este şansa noastră, a omului în general, de a ne confrunta în orice situaţie pe care o percepem drept rea cu propria frică, precum şi cu posibilităţile de schimbare care ni se oferă. Vom suferi oricum, dar nu de dragul suferinţei, ci ca o conditio humana, asumându-ne astfel responsabilitatea pentru propria viaţă.

De ce transformă oamenii experienţele rele în „răul în sine”? Originea acestui comportament trebuie căutată probabil în nevoia omului de a împinge cât mai departe de sine ceea ce percepe drept rău, de a delega acest lucru unui rău obiectiv; este vorba despre o proiecţie şi delegare generalizată a umbrei. Astfel, nu mai trebuie să ne asumăm nicio răspundere, iar acţiunea răului devine un fel de destin al nostru. Acestui mod de gândire trebuie să îi opunem concepţia lui Kant despre responsabilitatea omului faţă de propriile acţiuni.

Credinţa în diavol şi vrăjitoare nu a neutralizat răul, ci, dimpotrivă, l-a multiplicat prin încercarea de a-l elimina. Când proiectăm „răul” producem rău. Aceasta înseamnă că trebuie să luăm foarte în serios o relaţie responsabilă cu umbra. Trebuie să încercăm să evităm ceea ce, într-un moment anume, percepem drept rău şi ne provoacă durere, sau, atunci când acest lucru vine din afară, să protestăm. La fel de important este să ne schimbăm concepţia despre viaţă, în sensul acceptării umbrei. Cu alte cuvinte, să nu mai aşteptăm de la viaţă doar lumină, ci lumină şi întuneric în toate nuanţele posibile, râs şi plâns, viaţă şi moarte,

şi asta nu fiindcă ar exista un diavol, ci fiindcă aceasta este esenţa vieţii umane.

Nu avem voie nici să aşezăm în locul figurii mitice a diavolului sau în locul vrăjitoarelor medievale noi purtători ai proiecţiei, de pildă pe oamenii străini. O asemenea încercare de a scăpa de propria umbră, proiectând asupra altcuiva imaginea pe care ne-am creat-o despre adversar, este primejdioasă. Dar acest lucru se întâmplă atât de uşor, căci proiecţia colectivă a imaginii adversarului ne întăreşte sentimentul de apartenenţă – care constituie un aspect al identităţii colective – şi sentimentul propriei identităţi: noi suntem cei buni, iar ceilalţi, cei străini şi cei care nu gândesc la fel ca noi, sunt răii, sunt purtătorii umbrei. Concluzia greşită este: ei sunt cei care trebuie combătuţi. Mult mai puţine războaie s-ar purta în lume dacă fiecare om ar recunoaşte şi s-ar ocupa îndeaproape de subiectul umbrei ca de un subiect central al vieţii omeneşti.

UMBRA COLECTIVĂ ŞI PROBLEMA UNEI NOI ETICI

Nu întâmplător şi-a îndreptat Jung atenţia către subiectul umbrei după încheierea celui de-al Doilea Război Mondial. Atât ororile războiului, cât şi propriul lui comportament în timpul celui de-al Treilea Reich au făcut acest lucru inevitabil.

La început, Jung a fost, după toate aparenţele, fascinat de faptul că Germania lui Hitler îi confirma într-un mod atât de evident concepţia despre inconştient: un arhetip se configurase, exprimat printre altele în venerarea zeului Wotan. Ce l-a interesat iniţial pe Jung a fost probabil să-şi demonstreze teoria psihologică, în special existenţa inconştientului colectiv şi a arhetipurilor, şi ca aceasta să fie recunoscută de un public larg în Germania. De aici a rezultat o orbire specifică faţă de ideologia, imaginea despre om şi programul politic al naziştilor. Faptul că anumite afirmaţii

ale lui Jung, care nu ar mai fi trebuit rostite după arderea cărţilor lui Freud, au izvorât din invidie şi rivalitate nu îmbunătăţeşte cu nimic situaţia, dar îi oferă o explicaţie.

Foarte interesantă este observaţia lui Urs Aeschbacher,[42] potrivit căreia Freud l-ar fi jignit pe Jung în sfera religioasă, deoarece explicase religia ca nevroză, iar jignirea aceasta ar fi constituit motivul pentru care Jung a atacat atât de dur „materialismul evreiesc".

După părerea mea, Jung a privit evenimentele din Germania ca pe nişte fenomene care puteau fi interpretate cu ajutorul teoriei lui – un lucru favorabil propagării acesteia. Problematic este însă faptul că afirmaţiilor lui nu le-a lipsit caracterul unor judecăţi de valoare. Iar Jung se pare că a refuzat să vadă că puteau fi valorificate şi din punct de vedere politic. Dacă în eseul „După catastrofă"4[3] din 1945 Jung susţine că nu a înţeles legătura dintre persoana lui şi ceea ce se întâmplase, înseamnă că a fost orb atât faţă de legătura dintre politică şi psihologie, cât şi faţă de importanţa afirmaţiilor sale. Şi-a subestimat, cu alte cuvinte, valoarea!

Cu atât mai dezirabil ar fi fost să-şi analizeze mai amănunţit după 1945 rolul pe care-l avusese în acea perioadă. Fiindcă Jung nu a fost doar fascinat, ci a şi avertizat de la bun început[44], iar ulterior a fost tot mai dezamăgit, văzând că procesul de reînnoire creatoare, a cărui obârşie o vedea în arhetip şi în care îşi pusese atâtea speranţe, nu avea loc.

Se va discuta probabil la nesfârşit dacă şi în ce măsură a fost Jung antisemită Va trebui să acceptăm o anumită ambivalenţă şi contradicţie ale lui Jung în perioada celui de-al Treilea Reich. Este corect să ne îndreptăm atenţia şi spre trecutul politic al unui gânditor şi al întemeietorului unui curent al psihanalizei. Pentru jungieni este important să nu îşi idealizeze mentorul, să îl considere şi pe el un om ca oricare altul, cu laturi de umbră. O privire critică asupra marilor maeştri este folositoare, este premisa creativităţii libere a generaţiilor viitoare.

Mie îmi pare însă că limitarea privirii la acest fragment din biografia lui Jung împiedică o perspectivă asupra bogăţiei psihologiei jungiene. Şi, din păcate, toate discuţiile urmăresc exact aceasta. Prea des este invocat „trecutul nazist” al lui Jung, tocmai pentru a evita o analiză atentă a ideilor sale, pentru a putea ignora în continuare munca de pionierat pe care o reprezintă contribuţiile lui şi ale analiştilor postjungieni la psihologie.

Pentru jungieni este desigur important să se întrebe ce anume din psihologia jungiană a cauzat această orbire faţă de ideologie. Eu mă gândesc în primul rând la conceptul arhetipurilor. Dar nu avem voie să negăm existenţa şi funcţia arhetipurilor şi curentelor arhetipale în baza respectivelor afirmaţii ale lui Jung în legătură cu cel de-al Treilea Reich. Important este să avem o atitudine conştientă şi critică faţă de aceste curente. Jung scrie – şi aceasta este una dintre cele mai importante concluzii ale „perioadei naziste” – în cuvântul de încheiere la „Studii cu privire la istoria contemporană”:

„Dacă realizarea unui arhetip nu se împlineşte în mod conştient, nu există nicio certitudine că el se va înfăptui în cea mai favorabilă formă a sa; mai degrabă, există pericolul instalării unei regresii dăunătoare. Se pare că sufletul ar poseda în acest scop conştiinţă, anume pentru a împiedica asemenea posibilităţi distructive.”[46]

Conţinutul care se exprimă în simbolurile arhetipale şi curentele colective aferente acestora nu poate constitui un impuls creator decât atunci când conştiinţa omului se ocupă într-un mod critic şi decis de el. Altfel s-ar putea consolida foarte uşor situaţia existentă sau s-ar putea produce regresii colective, ceea ce ar corespunde faptului de a cădea pradă unei ideologii, ar putea deveni temelia unei gândiri fundamentaliste etc. Cât de

importantă este această ocupaţie critică a conştiinţei cu conţinuturile arhetipale nu trebuie cu niciun preţ scăpat din vedere, altfel ar însemna că nu am învăţat nimic din greşelile lui Jung.

Psihologia jungiană a cunoscut o largă răspândire. Problematic este însă faptul că anumite părţi ale teoriei sale au fost luate în stăpânire într-un mod nereflectat. Psihologia jungiană este fascinantă şi prin aceea că subliniază nevoia religioasă a omului. Religia, care – ca învăţătură a bisericii – poate fi pe de-o parte suspectată a fi ideologie, pe de altă parte poate devia către ezoterism, poate fi regăsită în psihologia jungiană într-o formă atrăgătoare celor care caută un sens în viaţă. Însă, fără necesara reflectare critică la nivel personal, pericolul de a cădea pradă unor imagini arhetipale colective este într-adevăr mare. Dacă nu se realizează această muncă de reflectare, psihologia abisală îşi pierde rolul emancipator, iar noi, în loc să devenim mai liberi, ne vom pierde libertatea. Găsesc că este foarte important să prezentăm cât mai limpede posibil acest aspect al moştenirii jungiene şi comportamentul de umbră al lui Jung însuşi, şi să învăţăm să facem faţă dezamăgirii cauzate de faptul că Jung, în perioada nazistă şi ulterior, în perioada reflecţiilor asupra acesteia, nu s-a purtat aşa cum ne-am fi dorit noi.

UMBRA COLECTIVĂ

Nu suntem nişte indivizi izolaţi, tot ce fac oamenii, bine sau rău, ne influenţează într-un fel sau altul. Şi tot ceea ce este distructiv ne influenţează:
războiul, nimicirea celor care gândesc altfel decât noi, asuprirea etc.

Jung scria în eseul său din 1946 „După catastrofă” că, deoarece oamenii sunt legaţi de toţi ceilalţi oameni prin umanitatea lor, „o crimă nu se va putea petrece numai pentru sine, deci ca fapt psihic izolat şi izolabil, aşa cum apare, ce-i drept, conştiinţei noastre, ci ea se petrece pe o arie mai largă”.[47]

Acesta este un mod de gândire străvechi, căruia i se acordă astăzi foarte multă atenţie. Deja Platon spunea că priveliştea urâtului dă naştere urâtului în sufletul nostru. Fiind oameni, participăm cu toţii la tot ceea ce este acoperit de umbră, fiindcă umbra este un fenomen colectiv. Şi fiindcă umbra şi confruntarea cu umbra sunt ceva profund omenesc – arhetipal –, umbra va constitui mereu o problemă, câtă vreme vor exista oameni pe pământ.

Jung vorbea în legătură cu aceasta şi despre vina colectivă, un destin tragic, care îi loveşte pe toţi, de bună credinţă sau nu[48] Trebuie făcută distincţie între vina colectivă şi vina individuală, iar întrebările care decurg în mod firesc de aici sunt: „Cum trăiesc eu cu această umbră?” şi „Ce atitudine este necesară pentru a putea trăi în ciuda răului?”4[9] Eu aş adăuga: cu răul.

După încheierea celui de-al Doilea Război Mondial, atât Jung, cât şi unul dintre elevii săi, Erich Neumann, s-au ocupat îndeaproape de aceste întrebări.

Deşi Jung subliniază că fiecare om trebuie să-şi găsească propriul răspuns, găsim în opera lui câteva sugestii. Psihicul este, în concepţia lui, un sistem care se reglează singur. Astăzi este o idee larg răspândită, însă în anul 1916, când a formulat-o Jung, era inedită.[50] Pornind de la această ipoteză, Jung afirmă că în situaţiile în care predomină răul colectiv, de exemplu în război, în psihic apar, drept compensaţie, simboluri ale unei ordini colective.

În eseul din 1946 „Lupta cu umbra”, Jung scrie că în perioada celui de-al Doilea Război Mondial, sub influenţa umbrei colective, s-au putut constata descompunere, distrugere şi haos în psihicul oamenilor, dar s-a ivit şi o nouă compensaţie sub forma unor „noi simboluri, de natură colectivă”, care reflectau „forţele ordinii”, a mandalelor.[51]

Astăzi ştim că autoreglarea psihicului uman este legată de anumite condiţii, de pildă de coerenţa complexului Eului5[2], şi că în cazul unei depresii grave nu mai funcţionează, dar poate fi refăcută prin relaţia terapeutică.

Jung a făcut o observaţie foarte interesantă cu privire la un aspect important al acestei idei a compensaţiei:

„[...] dacă individul a fost în stare să se cramponeze de ultimul rest mărunt de raţiune sau să păstreze legăturile unei relaţii umane, în inconştient s-a format, tocmai prin derutarea raţiunii conştiente, o nouă compensaţie, iar aceasta a reuşit să fie integrată de conştiinţă.’^[3]

Această compensaţie nu se iveşte aşadar întotdeauna, ci numai la acei oameni care au păstrat un „rest mărunt de raţiune” – orice ar însemna acesta – şi, înainte de toate: la acei oameni care păstrează legătura cu alţi oameni. Când există o relaţie umană, compensaţia se poate produce. Dacă privim problema relaţiei cu

umbra din prisma acestei observaţii a lui Jung, putem trece dincolo de subiectul compensaţiei şi spune: când există o relaţie umană reală, devine posibilă şi o relaţie cu umbra. Relaţia umană pare, prin urmare, a fi un fel de antidot al resemnării în faţa umbrei – bineînţeles că tot relaţia umană este şi locul de manifestare a umbrei. Dar tocmai prin hotărârea de a păstra relaţia umană – şi, am putea spune, iubirea – putem avea o relaţie responsabilă cu umbra.

Una dintre cele mai importante cauze ale răului în lume este, după Jung, inconştienţa omului. Împotriva acesteia nu ajută decât conştientizarea; nu doar conştientizarea umbrei individuale, ci şi travaliul asupra imaginii despre Dumnezeu, pentru ca aceasta să nu mai fie scindată în lumină şi întuneric.

Travaliul acesta este, până la urmă, un travaliu asupra imaginii despre om. O viaţă „conştientă de umbră” ar avea, aşadar, drept urmare un alt mod de convieţuire între oameni, unul mai puţin distructiv.

O NOUĂ ETICĂ?

Erich Neumann, un elev de origine evreiască al lui Jung, a publicat cam în aceeaşi perioadă când îşi exprima Jung gândurile amintite mai sus o carte cu titlul Tiefenpsychologie und neue Ethik (Psihologia abisală şi noua etică). Deşi tipărită în 1948, cartea a luat naştere, potrivit prefeţei, în timpul celui deal Doilea Război Mondial. Teza lui Neumann era: avem nevoie de o nouă etică în relaţia cu răul.

Neumann defineşte în această monografie răul în primul rând ca pretenţia de dominaţie a naziştilor şi în al doilea rând drept ceea ce a împiedicat egalitatea în drepturi a popoarelor de culoare; căci răul împiedică în ultimă instanţă realitatea unităţii omenirii.[54] Autorul se întreabă ce l-ar putea determina pe om să iniţieze lupta împotriva răului. Ar avea nevoie de o nouă etică, este răspunsul său.

Pentru a defini această nouă etică, Neumann explică întâi vechea etică: izvoarele ei sunt evreieşti, creştine şi greceşti, iar idealul ei uman este pe de-o parte sfântul, înţeleptul, reprezentantul a ceea ce este bun şi nobil, pe de altă parte, eroul raţional. Miezul vechii etici îl constituie existenţa unui bine absolut, care trebuie cunoscut şi căruia îi corespunde un ideal al perfecţiunii. Acest bine care trebuie cunoscut are un opus – negativul care nu trebuie gândit ori trăit. Refularea sau clivarea negativului este consecinţa binelui absolut şi motivul pentru care oamenii au nevoie de ţapi ispăşitori, motivul pentru care iau naştere dublii şi chiar războaiele. Vechea etică, spune Neumann, nu se adresează decât conştiinţei, este o lege privitoare la moravuri, care îi prescrie omului ce „trebuie să facă”. Vechea etică este, potrivit lui Neumann, o etică a colectivităţii. Ea este de vină că omul îşi neagă laturile de umbră, că îşi proiectează umbra.

Neumann explică vechea etică într-un mod destul de superficial, ceea ce nu este însă de mirare, având în vedere că doreşte să îi opună o nouă etică. În realitate, vechea etică se bazează într-o mai mare măsură pe dialectică decât cum ne-o prezintă Neumann. Să ne gândim de pildă la cuvintele lui Pavel: „Căci nu fac binele pe care îl voiesc, ci răul pe care nu-l voiesc, pe acela îl săvârşesc”.[55] Şi aceasta este tot vechea etică. Or, să ne gândim la Luther, care ne îndeamnă să nu avem o comportare etică din dorinţa de a ne asigura un loc în cer, ci pentru a avea sentimentul că suntem acceptaţi în pofida numeroaselor noastre laturi rele. Aceasta este o faptă bună în sine – acceptarea faptului că suntem acceptaţi. Luther exprimă aici o idee foarte interesantă: suntem acceptaţi în pofida umbrei noastre – el a recunoscut umbra ca pe o conditio humana. În afară de aceasta, vechea etică nu este pur şi simplu o etică a conştiinţei, cum susţine Neumann, ea este deja o etică a relaţiilor, fiindcă rolul ei este de a reglementa relaţiile. Nu intenţionez să analizez aici în detaliu meritele vechii etici, mi se pare însă util să nu o nedreptăţim.

Neumann opune vechii etici o nouă etică, pentru care esenţială este conştientizarea forţelor pozitive şi negative ale omului şi integrarea acestor forţe în viaţa individului şi a colectivităţii.

„Latura mea de umbră face parte din latura de umbră a omenirii în ansamblul ei şi o reprezintă, iar dacă umbra mea este asocială şi lacomă, crudă şi rea, săracă şi amărâtă, dacă mi se înfăţişează sub chipul unui cerşetor, negru sau animal, atunci să mă împac cu ea înseamnă să mă împac cu fratele întunecat al omenirii în ansamblul ei şi, acceptându-l pe acesta şi acceptându-mă pe mine prin el, accept prin el şi toată acea parte a omenirii care este, ca umbră a mea, «aproapele» meu.”5[6]

Este evident că Neumann preia aici ideea lui Jung potrivit căreia umbra este întotdeauna şi o umbră colectivă, chiar şi atunci când

conţinuturile ei sunt individuale: propria latură de umbră este deopotrivă latura de umbră a întregii omeniri, iar o împăcare cu laturile de umbră înseamnă o împăcare cu tot ce are mai urât omenirea, dar şi o declaraţie a consimţământului cu natura omului, cu toate laturile lui întunecate.

Această nouă etică ne cere să recunoaştem situaţiile în care avem o purtare de umbră, de pildă o purtare crudă, rea, antisocială, şi să ne împăcăm cu aceasta. Uşor de zis, greu de făcut. Dacă ar fi atât de simplu, n-ar mai trebui să recurgem la tot felul de şiretlicuri pentru a alunga umbra din preajma noastră.

Idealul noii etici este integrarea. Contrariile existente în psihicul nostru trebuie împăcate, iar împăcarea aceasta se realizează, după Neumann, în Sine. De aici rezultă o „etică a individuaţiei”. În locul supraeului vechii etici, care „veghează” asupra respectării regulilor care îi prescriu omului ce „trebuie să facă”, Neumann aşază Sinele, centrul personalităţii, totalitatea personalităţii, iar în locul regulilor care trebuie urmate, vocea interioară. Supraeului îi corespunde, potrivit lui Neumann, sentimentul responsabilităţii morale, care este determinat de colectivitate, nu de răspunderea individuală, iar în locul Supraeului el aşază vocea interioară, care este expresia Sinelui şi pe care trebuie să îl urmăm. Astfel nu am mai refula, ci am integra, am deveni oameni compleţi, dar nu perfecţi, am depăşi idealul perfecţiunii neumbrite.

Putem să ne întrebăm dacă este într-adevăr aşa sau dacă nu cumva conceptul acesta al omului complet nu este şi el un ideal mult prea înalt, care se strecoară în gândirea lui Neumann pe uşiţa din dos. Prin totalitate, Neumann înţelege următoarele: individul nu trebuie să fie bun cu orice chip, ci autentic, autonom, sănătos, creator, toate acestea fiind urmări ale integrării umbrei. Dar cel mai important este că omul nu ar mai fi atunci „contagios”, nu i-ar mai „infecta” pe ceilalţi oameni cu umbra sa, nu şi-ar mai proiecta şi delega umbra, ci şi-ar asuma realmente răspunderea pentru ea. Ţelul acesta, ca omul să nu mai fie „contagios”, este, după părerea lui Neumann, chiar mai

important pentru omenire decât creativitatea.

Putem, desigur, să-i dăm dreptate lui Neumann în grija lui că omenirea s-ar putea „infecta” şi acoperi în întregime cu umbră, precum şi în ideea lui că integrarea este în orice caz de preferat clivajului. Dar glasul interior? Să fie el oare chiar atât de uşor de auzit şi de urmat? Există într-adevăr situaţii în viaţă când auzim limpede vocea interioară, îndeosebi atunci când ne decidem împotriva ei şi ajungem din cauza aceasta într-o situaţie conflictuală. Or, în viaţa de zi cu zi, lucrurile sunt mai complicate. Putem auzi vocea interioară în visele noastre, dar uneori nu e uşor de desluşit, iar visele noastre nu ştiu nici ele tot adevărul. Visele ne oferă o anumită perspectivă asupra ceea ce trăim în mod conştient şi este foarte important să ţinem cont de ea. Dar confruntarea dintre conştient şi inconştient este importantă, conştientul nu are voie să se supună fără rezerve inconştientului. Ar fi desigur pe de-o parte minunat să avem în psihicul nostru un asemenea izvor de cunoaştere care să ne spună exact ce avem de făcut, dar pe de altă parte ar fi îngrozitor să nu mai facem altceva decât să ne supunem poruncilor acestei voci interioare.

Ideea lui Neumann că omul trebuie să urmeze vocea interioară este prin urmare importantă, dar nu foarte uşor de realizat, iar etica relaţională lipseşte aproape în întregime din teoria lui. Ea este doar implicit amintită, acolo unde abordează subiectul „infectării” cu umbră.

Lucrarea monografică a lui Neumann a făcut senzaţie la vremea respectivă: într-o scrisoare din decembrie 1948[57], Jung îi scrie autorului că lucrarea sa despre noua etică produce vâlvă şi că se discută deja dacă să nu fie inclusă în seria de publicaţii a Institului Jung, care fusese înfiinţat cu o jumătate de an înainte. „Deja titlul Noua etică este un sunet de trompetă [...]. Vom primi aici niscaiva gaz toxic în nas şi o oarecare presiune pe cap”. În încheiere, Jung îi mulţumeşte însă lui Neumann pentru acest scandal.

Nouă ani mai târziu, într-o scrisoare datată 3 iunie 19575[8], Jung

adoptă o poziţie mai clară faţă de Neumann:

„În ceea ce priveşte aşa-zisa Nouă etică suntem în principiu de acord, dar eu prefer să exprim această problemă spinoasă într-un limbaj puţin diferit. Fiindcă nu avem de-a face cu o etică realmente «nouă». Răul este şi va fi întotdeauna ceea ce ştim că ar fi mai bine să nu facem. Din nefericire, omul se supraestimează în această privinţă: îşi închipuie că are libertatea să aleagă dacă intenţionează răul sau binele. […] Etica este cea care îl împiedică să facă răul cu intenţie şi care îl îmboldeşte – deseori fără succes – să facă binele.
Aceasta înseamnă că poate să facă binele şi nu poate să evite răul. […] Ţinând cont de faptul că răul este de neocolit, nu ne eliberăm niciodată în întregime de păcat, iar de această realitate trebuie să ţinem cont. Ea nu constituie impulsul către o nouă etică, ci către reflecţii etice mai diferenţiate, mai precis către întrebarea: cum mă comport eu faţă de faptul că nu mă pot feri de păcat?”

Iar aici ne reîntâlnim cu vechea preocupare a lui Kant: răul este întotdeauna prezent, întrebarea este cum ne purtăm noi faţă de această realitate. În 1957, Jung era aşadar de părere că nu avem nevoie de o nouă etică, ci de reflecţii etice mai diferenţiate.

Neumann avusese o viziune: etica individuaţiei poate combate răul. Dacă omul reuşeşte să integreze în suficientă măsură întunericul în viaţa sa, să devină conştient de el – şi aici Neumann se înscrie în tradiţia gândirii lui Jung –, atunci răul va înceta poate la un moment dat să mai existe sau măcar distructivitatea omului se va diminua. Jung, la rândul lui, subliniază că răul va constitui mereu o problemă – este o poziţie a modestiei pe care o adoptă aici Jung. Pentru el este important să păstrăm această relaţie dialectică faţă de lumină şi întuneric. Jung ne atrage atenţia şi asupra importanţei de a arăta întotdeauna şi laturile luminoase ale omului pe care îl confruntăm cu umbra sa. Este o observaţie de mare însemnătate, pe care o întâlnim în practică

sub următoarea formă: când unui om i se arată, de pildă prin intermediul unui vis, o latură a sa de umbră, reacţia visătorului este deseori următoarea: „Dar eu nu sunt atât de rău”, visătorul referindu-se astfel la laturile sale mai luminoase. Aceasta nu înseamnă că îşi respinge latura de umbră, ci că încearcă să nu se lase acoperit în totalitate de această latură a sa de umbră, că nu vrea să se nedreptăţească.

Jung subliniază în scrierea sa autobiografică Amintiri, vise, reflecţii[59] că o decizie etică este un act creator subiectiv şi se află în opoziţie faţă de deciziile care se supun unei autorităţi. Acest act creator are, ce-i drept, nevoie de un impuls din partea inconştientului, însă responsabilitatea îi aparţine Eului conştient.

Individul este de regulă atât de inconştient, scrie Jung, încât nu-şi cunoaşte posibilităţile decizionale şi, din această cauză, se uită temător după reguli şi legi exterioare. De vină este educaţia, care se orientează după cele ce se ştiu în general, nu după experienţa personală a individului.[60] Astfel sunt învăţate idealisme, pe care individul nu le va putea împlini niciodată. În această scriere a lui Jung găsim şi o sugestie cum am putea face faţă umbrei: în cadrul educaţiei am putea vorbi mai mult despre problemele legate de umbră, mai mult despre dificultăţile legate de deciziile etice, în loc să transmitem pur şi simplu un catalog al comportamentului dezirabil.

În ultimul său an de viaţă, răspunsul lui Jung la problema răului a fost:

„Cine vrea să capete un răspuns la problema răului, aşa cum se pune azi, are nevoie, aşadar, în primul rând de o cunoaştere temeinică de sine. […] Trebuie să ştie fără menajamente de cât bine şi de câte fapte ruşinoase este capabil şi să se ferească s-o ia pe una drept reală şi pe cealaltă drept iluzie.”[61]

La întrebarea cum ne purtăm faţă de rău, Jung nu răspunde, aşadar, cerând o nouă etică, ci cerându-ne să ajungem să ne cunoaştem mai bine şi să nu mai dăm vina pe ceilalţi pentru posibilele noastre fapte ruşinoase. Proclamată aici este o neîncredere sănătoasă faţă de sine, dar şi o acceptare sănătoasă. Mai departe, Jung ne cere să nu mai cădem pradă contrariilor: „Dacă atingem răul, suntem ameninţaţi stringent de pericolul de a-i cădea pradă. Deci nu avem voie să „cădem pradă" absolut nimănui, nici măcar binelui"?[2] Astfel, binele şi răul şi-ar pierde caracterul absolut şi ar fi percepute drept „judecăţi". Practic, rareori suntem obligaţi să ne decidem în favoarea binelui sau împotriva răului, ci mai curând în favoarea a ceva mai bun sau a ceva mai rău.

Neumann a proclamat, ca răspuns la răul celui de-al Doilea Război Mondial, o nouă etică. Viziunea lui, purtată de speranţa că omul este capabil de transformare şi bun în ultimă instanţă, este remarcabilă ca răspuns la vasta distructivitate cu care s-a confruntat Neumann ca evreu. Însă solicitarea lui de a întemeia o nouă etică era încă din 1948 o suprasolicitare. În lucrarea lui Neumann se exprimă încă speranţa mişcării psihanalitice de la începutul secolului XX că toate proiecţiile ar putea fi retrase dacă oamenii ar deveni îndeajuns de conştienţi şi că astfel s-ar produce o mare schimbare de personalitate.

Din această perspectivă, omul este un sistem relativ închis, care proiectează tot timpul ceva în afară, dar poate să şi retragă totul înăuntru. Astăzi avem o gândire mai relaţională, mai sistemică şi în primul rând mai dinamică: orice ideal nou produce o umbră nouă.

În aceeaşi tradiţie care priveşte individul ca pe o unitate închisă se înscrie şi ideea integrării complete a umbrei: când există suficientă conştientizare, integrarea poate fi realizată până într-acolo încât umbra să nu mai existe. Or, numeroase aspecte de umbră, cum ar fi o furie turbată care ne face să credem că am fi în stare să şi ucidem un om, nu pot fi integrate. Putem lua cunoştinţă de această furie, putem apela la mecanisme de

reglare, evitând de exemplu să ajungem din nou în aceeaşi situaţie de viaţă. Astfel acceptăm această umbră şi ne asumăm răspunderea pentru ea.

Dacă am putea lăsa în urma noastră etica Supraeului, cum cerea Neumann, ar însemna că am prelucrat toate complexele de autoritate. Căci Supraeul este, printre altele, o acumulare a ceea ce ne-au cerut şi ne cer autorităţile şi a ceea ce s-a închegat în complexele de autoritate. Ţelul noii etici a lui Neumann, desfiinţarea complexelor de autoritate, ar fi unul extrem de dezirabil. Complexele de autoritate limitează libertatea Eului, pe care îl domină şi îl obligă să îşi trăiască viaţa aşa cum i-o cer autorităţile interiorizate. Sub influenţa complexelor de autoritate, sentimentul valorii de sine, care este întărit prin activarea propriilor dorinţe şi competenţe, are mult de suferit. De multe ori trebuie compensat cu o umbră de putere. Neumann are cu siguranţă dreptate: dacă ne-am putea desfiinţa complexele de autoritate, dacă ne-am elibera de sub dominaţia Supraeului, o mare parte din umbră nu ar mai fi percepută drept umbră, ci drept o forţă vitală de care ne-am putea folosi. Confruntarea cu complexul de autoritate este însă o sarcină de o viaţă. La aceasta se mai adaugă faptul că noi nu trebuie să ne desprindem numai de complexele de autoritate, ci şi de cele parentale, care au de obicei o legătură cu cele dintâi.[63]

Concepţia lui Neumann despre o nouă etică este o sursă de inspiraţie, dar imposibil de realizat aşa cum îşi imagina el. Şi totuşi, titlul monografiei sale Psihologia abisală şi noua etică include un important impuls: ne sugerează că în cadrul psihologiei abisale este posibil să reflectăm asupra unei noi etici, să avem o viziune a unei noi etici, chiar şi atunci când umbra colectivă tocmai şi-a dovedit existenţa printr-un cumplit război. Ne îndeamnă să nu încetăm niciodată să reflectăm asupra unei noi relaţii cu umbra, a uneia care ar produce mai puţină distrugere.

34 Jung, Carl Gustav (2003) Arhetipurile şi inconştientul colectiv, Opere complete, vol. 1, trad. D. Verescu şi Vasile Dem

Zamfirescu, Editura Trei, Bucureşti, p. 327.

35 Jung, Carl Gustav (2005) Aion. Contribuţii la simbolistica sinelui, Opere complete, vol. 9, trad. Daniela Ştefănescu, Editura Trei, Bucureşti, § 19, p. 23.

36 Jung, Carl Gustav (2007) Inconştientul personal şi inconştientul suprapersonal sau colectiv, în: Două scrieri despre psihologia analitică, Opere complete, vol. 7, trad. Viorica Nişcov, Editura Trei, Bucureşti, § 103.

37 Kast, Verena (1990) Die Dynamik der Symbole, Walter, Olten, pp. 114 şi urm.

38 Vierzig, Siegfried (1984) Das Böse, Kohlhammer Taschenbücher, Stuttgart.

39 Kant, Immanuel (2008) Religia doar în limitele raţiunii, trad. Rodica Croitoru, Editura All, Bucureşti, p. 102.

40 Sölle, Dorothee, apud Vierzig, pp. 47 şi urm.

41 Camus, Albert (2002) Străinul. Ciuma. Căderea. Exilul şi împărăţia, RAO, Bucureşti.

42 Aeschbacher, Urs (1996) C.G. Jung, das „Dritte Reich" und die Macht der Verdrängung, Intra 6, nr. 26, pp. 32-41.

43 Jung, Carl Gustav (1946) După catastrofă, în (2011) Civilizaţia în tranziţie, Opere complete, vol. 10, trad. Adela Motoc şi Christina Ştefănescu, Editura Trei, Bucureşti, § 408.

44 Jung, Carl Gustav (1936) Wotan, în (2011) Civilizaţia în tranziţie, Opere complete, vol. 10, § 371-399.

45 Neumann, Micha (1992) Die Beziehung zwischen Erich Neumann und

C.G. Jung und die Frage des Antisemitismus, Anal. Psychol. 23, pp. 3-23.

Evers, Tillman (1987) Mythos und Emanzipation. Eine kritische Annäherung an C.G. Jung, Junius, Hamburg.

Jacoby, Mario (1992) Antisemitismus – ein ewiges Schattenthema, Anal. Psychol. 23, pp. 24-40.

Kirsch, James (1985) Jungs sogenannter Antisemitismus, Anal. Psychol. 16 (1), pp. 40-65.

Samuels, Andrew (1993) Politics and Psyche, Routledge, Londra şi New York.

Spillmann, Brigitte (1998) Die Wirklichkeit des Schattens. Kritische Überlegungen zu C.G. Jungs Haltung während des Nationalsozialismus und zur Analytischen Psychologie, Anal. Psychol. 29 (4), pp. 272-295.

46 Jung, Carl Gustav (1946), Cuvânt de încheiere la „Studii cu privire la istoria contemporană”, în (2011) Civilizaţia în tranziţie, Opere complete, vol. 10, § 475.

47 Jung, Carl Gustav (1946) După catastrofă, în (2011) Civilizaţia în tranziţie, Opere complete, vol. 10, § 408.

48 Jung, Carl Gustav, Opere complete, vol. 10, § 405.

49 Jung, Carl Gustav, Opere complete, vol. 10, § 443.

50 Jung, Carl Gustav (1916) Die transzendente Funktion, în (1967) Die Dynamik des Unbewussten, Gesammelte Werke 8, § 159 şi urm.

51 Jung, Carl Gustav (1946) Lupta cu umbra, în (2011) Civilizaţia în tranziţie, Opere complete, vol. 10, § 450 şi urm.

52 Kast, Verena, Dynamik der Symbole, pp. 108 şi urm.

53 Jung, Carl Gustav, Opere complete, vol. 10, § 450.

54 Neumann, Erich (1964, 1948) Tiefenpsychologie und neue

Ethik, Kindler, München, p. 9.

55 Biblia Ortodoxă, http://www.biblia-ortodoxa.ro, Epistola către Romani 7,19.

56 Neumann, p. 92.

57 Jung, Carl Gustav (1972) Briefe II, Walter, Olten, p. 139.

58 Jung, Carl Gustav (1973) Briefe III, Walter, Olten, pp. 96 şi urm.

59 C.G. Jung (1996, 2001) Amintiri, vise, reflecţii. Consemnate şi editate de Aniela Jaffé, trad. Daniela Ştefănescu, Humanitas, Bucureşti, p. 379.

60 Ibidem.

61 Idem, p. 380.

62 Idem, p. 378.

63 Kast, Verena (1994) Vater-Töchter, Mutter-Söhne. Wege zur eigenen Identität aus Vater- und Mutterkomplexen, Kreuz, Stuttgart.

MODELE DE ACCEPTARE A UMBREI

ACCEPTAREA UMBREI ÎN MITURI

Miturile sunt în primul rând interpretări de sine şi ale lumii, create de către un anumit grup într-o anumită epocă, şi au scopul de a integra individul cu problemele sale tipic omeneşti într-un grup – sau deseori în univers – şi de a face viaţa inteligibilă. Ca expresie a inconştientului colectiv ele sunt însă, de asemenea, modele ale interpretării de sine şi a lumii în anumite situaţii existenţiale, general valabile. Miturile sunt naraţiuni care ne interesează şi pe noi, oamenii din ziua de astăzi, care ne aprind imaginaţia şi ne stimulează să privim, reflectate în oglinda lor, probleme care sunt de actualitate şi pentru noi.

Miturile sunt, la fel ca ştiinţele, nişte sisteme de experienţă: spre deosebire de acestea, ele recurg însă la altfel de imagini ale realităţii şi tocmai acest lucru prezintă interes, fiindcă aceste imagini sunt colorate, emoţionează şi creează un spaţiu imaginar comun. Mai mult decât atât, miturile sunt modele de interpretare a lumii. Dacă relaţia omului cu umbra constituie într-adevăr o problemă colectivă, chiar arhetipală, înseamnă că în mituri şi basme s-au reflectat relaţiile multor oameni cu umbra. Astfel, ele pot constitui modele pe care noi le putem transfera, cel puţin în parte, asupra relaţiei omului de astăzi cu umbra. Voi încerca să arăt acest lucru în continuare, luând ca exemplu mitul sumerian despre Inanna şi Ereşkigal.

INANNA ŞI EREŞKIGAL

6[4]

Este vorba despre un mit care a fost consemnat cu aproximativ 2 500 de ani înainte de Hristos în Sumer, regiunea dintre fluviile Eufrat şi Tigru, regiunea sudică a Irakului de astăzi. Inanna şi Ereşkigal sunt „surori de umbră”. Luceafăr de seară şi de dimineaţă, zeiţă a cerului şi a suprafeţei pământeşti, Inanna este zeiţa vieţii, a zilei, a lumii suprapământene. Ea este, în acelaşi timp, regina tuturor ţărilor, având astfel o mare putere, şi are o relaţie apropiată cu Enki, zeul apelor, şireteniei şi înţelepciunii. Mai departe este considerată zeiţa iubirii, frumuseţii, vitejiei şi fermităţii. Este, de asemenea, o zeiţă războinică: şapte lei îi trag carul, un simbol al forţelor care o conduc.

Inanna celebrează ritualul sacru al cununiei cu Dumuzi, regele-păstor al Urukului. Cununia sacră este întotdeauna un simbol al uniunii cerului cu pământul, uniune care garantează ciclul veşnic al creaţiei.[65] Cununia sacră poate avea mai multe semnificaţii: o putem înţelege ca mit al vegetaţiei, dar şi ca simbol pentru unirea contrariilor în iubire, care face posibilă viaţa creatoare. Astfel, aflăm despre Inanna că, înaintea cununiei sacre cu Dumuzi, a fost îmbăiată şi unsă cu uleiuri parfumate, că poala ei a fost pregătită pentru poala regelui. Inanna îşi laudă singură frumuseţea neasemuită şi îl cheamă avidă pe Dumuzi.

„Sora de umbră” a Inannei este Ereşkigal şi, invers, Inanna este pentru Ereşkigal „sora de umbră”. Ereşkigal este zeiţa lumii subpământene, a morţii şi întunericului, a tărâmului interzis celor vii. Ea are „ochi ucigători”, ei îi aparţin deciziile cu privire la viaţă şi la moarte. Posedă o energie elementară: are zile şi nopţi la rând raporturi sexuale cu un bărbat, fără să fie satisfăcută. În vreme ce Inanna este pofticioasă, Ereşkigal este nesătulă. Prima garantează fertilitatea, a doua, moartea. În naraţiunea mitologică, Ereşkigal este deprimată şi mânioasă, singură şi neputincioasă în pofida marii ei puteri.

Mitul conţine mai multe povestiri despre Inanna. Eu mă voi concentra asupra aceleia care are ca subiect acceptarea umbrei:

Inanna îşi îndreaptă urechea către lumea subpământeană. Aude ceva, îşi ciuleşte urechea – ceva o cheamă şi ea îşi îndreaptă

atenţia într-acolo. Aşa începe confruntarea cu umbra: ceva ne cheamă şi noi ne îndreptăm atenţia într-acolo. Poate fi vorba despre un „vis de umbră” care ne nelinişteşte sau ne sperie sau pe care pur şi simplu nu ni-l mai putem scoate din minte, se poate ca cineva să ne îndrepte atenţia către o latură de umbră sau ca noi înşine să percepem o disonanţă în viaţa noastră.

Inanna ascultă, părăseşte cerul, părăseşte pământul ca tărâm al vieţii şi coboară în adâncuri. Mitul descrie pe larg şi în detaliu tot ce lasă în urma ei – şi astfel devin evidente sfera puterii ei şi bogăţia ei. Acesta este un aspect foarte important al confruntării cu umbra: întâi ne concentrăm asupra laturilor noastre luminoase, asupra competenţelor, asupra reuşitelor noastre de până acum. Pentru a înfrunta aspectele întunecate avem nevoie de toate forţele care ne stau la dispoziţie, trebuie să mai conştientizăm o dată ce competenţe şi câtă frumuseţe am acumulat până acum. Faptul că Inanna se împodobeşte cu tot ce posedă – cele şapte forţe sacre – simbolizează tocmai acest lucru. Îşi ia întâi coroana stepei sălbatice, care o uneşte cu pământul, apoi un leaţ şi o sfoară de măsurat ca simboluri ale măsurii potrivite, un şirag de lapislazuli ca simbol al cerului cu stelele sale, pietre duble care simbolizează prin forma lor ovală fertilitatea şi posibilitatea renaşterii, precum şi o brăţară de aur ca expresie a legăturii cu soarele şi tot ce semnifică acesta. Mai poartă şi o platoşă „vino-vino-bărbate”, probabil un obiect asemănător unui sutien, un simbol al artei seducţiei, al puterii erotice, dar şi al capacităţii de apărare. La toate acestea se adaugă o culoare a ochilor „să-vină-bărbatul”, care reprezintă probabil privirea senzuală, şi, cel mai important lucru, veşmântul ei nobil de regină. Persona pe care o afişează Inanna aici este impresionantă.

Inanna aude, aşadar, chemarea din adâncuri, dar nu o urmează imediat, ci se înconjoară întâi, înainte de a păşi pe tărâmul lipsit de sacralitate, cu forţele sacre. Se concentrează întâi asupra bogăţiei ei, pe care o etalează în mod conştient. Prin analogie putem spune, referitor la un caz obişnuit de confruntare cu umbra, că întâi ne îndreptăm privirea asupra laturilor pozitive ale

propriei persoane şi aducem la nivelul conştientului tot ceea ce ne întăreşte sau ne-a întărit în trecut sentimentul valorii de sine.

Inanna se mai pregăteşte însă şi altfel: înainte de a coborî în lumea subpământeană o instruieşte pe preoteasa ei, Ninşubur, care va rămâne în lumea pământeană. Dacă Inanna nu se va întoarce în timp de trei zile, Ninşubur îi va ruga pe zei să o ajute pe Inanna. Zeiţa dă chiar indicaţii exacte cum să fie ajutată: înseamnă că se aşteaptă ca această coborâre în infern să fie dificilă.

În confruntarea cu umbra, important nu este doar să mai conştientizăm o dată toate puterile pe care le avem, toate posibilităţile pe care ni le oferă viaţa, toate semnele unei vieţi încununate de succes. La fel de important este să lăsăm în urma noastră acea parte din noi care nu are nevoie de confruntarea cu umbra. Ceea ce înseamnă că nu trebuie să ne lăsăm acoperiţi în întregime de umbră. Şi mai trebuie, de asemenea, să luăm anumite măsuri pentru a nu rămâne pe veci pe tărâmul umbrei, pentru a nu ne identifica în totalitate cu acest tărâm, care în naraţiunea mitologică este tărâmul morţii.

Ce înseamnă acest lucru? Şi cum decurge coborârea în infern?

Inanna soseşte în dreptul porţii lumii subpământene, vrea să o deschidă, strigă, ţipă. Inanna este o zeiţă nerăbdătoare, pretenţioasă, impulsivă şi autoritară. „Păzitor al porţii, deschide!” Păzitorul porţii, Neti, întreabă: „Dar tu, tu cine eşti?”. Înainte de a i se deschide poarta, i se adresează întrebarea referitoare la identitatea ei. Răspunsul Inannei este: „Sunt luceafărul de seară şi îmi urmez calea spre dimineaţă”. Folosindu-se de această imagine, care uneşte seara cu noaptea şi cu dimineaţa, Inanna se prezintă drept cea care caută transformarea. Aceasta este identitatea ei în acest moment.

Când ne confruntăm cu umbra este foarte important să ni se adreseze întrebarea referitoare la identitate, mai ales atunci când sfera puterii exterioare se micşorează, cum se întâmplă în acest mit, când nu mai există relaţii care să ne susţină, când suntem

lipsiţi de însemnele puterii. Aceasta este identitatea Inannei: o stea care caută transformarea naturală. Să acceptăm umbra înseamnă aşadar, printre altele, să căutăm transformarea, să acceptăm transformarea. Neti, păzitorul porţii, spune însă: „Acesta este un tărâm din care nu există cale de întoarcere”. Adică: nu există posibilitate de transformare, doar moarte. Sau poate cuvintele sale se referă la o situaţie existenţială prin care trebuie să trecem, pe care nu o putem depăşi fără să fi suferit vreo transformare?

Neti o întreabă apoi pe Inanna care este motivul sosirii ei, iar Inanna răspunde că Taurul Ceresc – soţul lui Ereşkigal – a fost ucis de către Ghilgameş şi Enkidu şi că ea a venit la înmormântarea acestuia. A sosit, prin urmare, aici, fiindcă o veche ordine a fost distrusă. Acceptarea umbrei – sau recuperarea conţinuturilor refulate – devine esenţială în viaţa noastră atunci când o veche ordine a fost zdruncinată. Sau, invers: o veche ordine şi-a pierdut stabilitatea, fiindcă prea mult din ceea ce este omenesc a fost acoperit de umbră, prea multă vitalitate a fost înăbuşită.

Ereşkigal află că Inanna a ajuns în faţa uneia dintre cele şapte porţi ale lumii subpământene. Vizita ei nu îi face nicio plăcere, ba mai mult, Ereşkigal spumegă de furie că Inanna a sosit aici – şi încă în toată splendoarea ei. Ereşkigal îi porunceşte lui Neti să o lase pe Inanna să treacă pe rând prin cele şapte porţi şi să o dezbrace la fiecare poartă de câte un obiect de vestimentaţie. Neti îi îndeplineşte porunca. Celor şapte porţi ale lumii subpământene le corespund cele şapte forţe sacre ale Inannei; la fiecare poartă trebuie să renunţe la una dintre forţele ei. Bineînţeles că acest lucru o înfurie pe Inanna. Neti îi atrage însă atenţia că rânduielile sacre trebuie îndeplinite:

„Taci

Inanna

Rânduielile sacre

Trebuie îndeplinite

Nu te împotrivi lor.”[66]

Inannei i se iau pe rând toate atributele sau simbolurile forţelor sacre, până când ajunge dezbrăcată şi cu capul adânc plecat în faţa surorii ei. Aceasta coboară de pe tronul ei de lemn, iar Inanna se aşază în locul ei.

Avem de-a face aici cu o descriere plastică a căii care trebuie urmată în confruntarea cu umbra: trebuie să renunţăm pe rând la anumite aspecte ale personei, dar şi la simbolurile unei vieţi reuşite, până când, despuiaţi şi cu capetele plecate, facem schimb de roluri. Inanna îi ia locul lui Ereşkigal, s-a identificat cu sora ei întunecată, cu zeiţa morţii – este vorba despre o identificare cu umbra. Dar asta nu e totul: judecătorii lumii subpământene îşi aţintesc asupra ei privirile lor ucigătoare, iar Inanna moare, se transformă într-o bucată de carne putrezindă. Adevărata – definitiva – confruntare cu umbra înseamnă moartea vechii personalităţi. Inanna a prevăzut acest lucru şi a instruit-o tocmai din acest motiv pe Ninşubur.

După trei zile şi trei nopţi de la plecarea Inannei, Ninşubur se jeleşte şi apelează, după cum i-a poruncit Inanna, la ajutorul zeilor. Îl primeşte de la Enki, zeul înţelepciunii, apei şi şireteniei. Enki plămădeşte din lutul de sub unghiile degetelor sale de la mână două fiinţe. După toate aparenţele, şi Enki s-a aflat cândva în lumea subpământeană, fiindcă lutul provine din împărăţia lui Ereşkigal. Cele două fiinţe plămădite din lut sunt Galaturra şi Kurgarra. Ele sunt trimise cu „hrana vieţii” şi cu „licoarea vieţii” în infern. Pentru aceste „fiinţe”, porţile nu constituie un obstacol, ele se strecoară prin crăpăturile lor.

Între timp, în lumea subpământeană s-au întâmplat multe: Inanna

a pătruns pe tărâmul subpământean, a fost, cu alte cuvinte, înghiţită de către Ereşkigal. Iar aceasta este acum cuprinsă de durerile facerii – moartea şi renaşterea sunt înfăţişate aici. Identificarea cu umbra, care înseamnă moartea vechiului Eu, face posibilă renaşterea.

Ereşkigal este singură, neputincioasă, pradă durerilor facerii, când deodată îşi fac apariţia Galaturra şi Kurgarra, care se arată empatici, compătimitori. Când Ereşkigal ţipă: „Trupul meu, o, inima mea!”, cele două fiinţe răspund: „Stăpâna noastră. Grija te macină. Bietul tău trup, o, biata ta inimă”. Îi arată empatie omului suferind care este în momentul acesta Ereşkigal, omului acoperit de umbră care este ea acum. Datorită acestei empatii se produce o schimbare cu Ereşkigal. Ea întreabă: „Cine plânge alături de mine, cine geme împreună cu mine?”. Nu mai este singură, nu mai este despărţită – laolaltă cu întregul tărâm subpământean – de restul lumii, acum poate participa şi ea la alte fiinţe. Şi vrea să le dăruiască ceva. Galaturra şi Kurgarra au fost însă instruite: nu au voie să mănânce nimic, nu au voie să bea nimic în lumea subpământeană, iar drept răsplată să ceară bucata de carne neînsufleţită care este acum Inanna. Ereşkigal le dă bucata de carne, ele o acoperă cu hrana vieţii, o stropesc cu licoarea dătătoare de viaţă, iar Inanna se trezeşte, se ridică în picioare. Ereşkigal spune: „Luaţi-o de aici pe regina voastră.”

Inanna trebuie să-şi găsească însă un locţiitor, cineva trebuie să-i ţină locul în lumea subpământeană. La capătul unei lungi poveşti este trimis în infern Dumuzi, soţul ei, cel cu care a celebrat cununia sacră. Dumuzi nu avusese cunoştinţă de călătoria Inannei în lumea subpământeană, prin urmare trebuie să se confrunte şi el cu acest domeniu al vieţii. Aflăm că Inanna îl fixează cu „ochi ucigători” – ea are acum ochii lui Ereşkigal, aceasta este schimbarea vizibilă care s-a produs la ea în urma confruntării cu umbra. Inanna cunoaşte acum moartea şi efemeritatea a tot ceea ce este pământean, dar cu privirea ei „ucigătoare” ştie, de asemenea, să distingă între esenţă şi aparenţă, ştie că orice lucru îşi are umbra sa.

Iar relaţiei cu Ereşkigal nu-i mai stă acum nimic în cale, lumea subpământeană nu mai este disociată, legătura cu umbra a fost stabilită. Dumuzi petrece câte o jumătate de an în infern; Geştinanna, sora lui, se oferă să îi ţină locul în cealaltă jumătate a anului. Dacă o înţelegem pe Ereşkigal ca umbră distructivă – poate şi depresivă – a luminoasei Inanna, atunci umbra aceasta distructivă poate să devină acum creativă, să dea naştere la ceva nou. Inanna, la rândul ei, nu mai este doar zeiţa luminoasă a cerului, ea cunoaşte acum moartea.

Putem înţelege, desigur, şi altfel acest mit, putem lua în considerare şi alte aspecte ale sale. Îl putem interpreta ca mit al vegetaţiei, ca mit al lunii în diversele ei faze, ca mit al menstruaţiei[67] sau ca mit al transformării într-un sens larg. Ca în orice mit al transformării găsim şi aici următoarele motive: despărţirea de ceea ce este familiar, moartea şi renaşterea, revenirea omului transformat la viaţa lui obişnuită?[8]

Şi totuşi, după părerea mea, numeroase imagini din acest mit ne trimit la subiectul acceptării umbrei: să accepţi umbra înseamnă, printre altele, să laşi în urma ta tot ce îţi este familiar, nimic nu mai este aşa cum a fost şi, cel mai important lucru, nu poţi să ştii care vor fi urmările. Eşti confruntat cu ceea ce îţi este străin, iar acest lucru te schimbă într-un mod imposibil de prevăzut. În acest mit, Inanna dă dovadă de respect faţă de întâlnirea cu tărâmul umbrei, prevăzând că va fi o călătorie dificilă.

Înainte de a pleca, Inanna o instruieşte pe Ninşubur, una dintre preotesele ei, şi o trimite în cele din urmă să-i ceară ajutor lui Enki, zeul creaţiei. Putem interpreta acest lucru astfel: Ninşubur personifică un aspect al Inannei care nu are nevoie de confruntarea cu tărâmul umbrei. Iar faptul că Inanna ştie că poate apela la zeul creaţiei poate însemna că ea ştie, de fapt, că transformarea îşi are locul ei firesc în viaţă, că viaţa merge întotdeauna înainte, chiar şi atunci când are loc o confruntare cu moartea şi cu distrugerea, că principiul creator face parte din viaţă. Şi că acest principiu creator îşi va găsi calea şi în tărâmul subpământean.

Atât Ninşubur, cât şi Enki pot fi înţeleşi ca personificări ale unor aspecte ale Inannei, Enki cu atât mai mult cu cât Inanna i-a şterpelit, cu mult înainte de a coborî în infern, tăbliţele destinului, principiile ordinii, ale vieţii spirituale, religioase şi culturale. Ninşubur şi Enki simbolizează aspecte ale personalităţii care sunt excluse de la confruntarea cu umbra şi care ne dau, în confruntarea cu umbra, certitudinea că vom învăţa ceva fundamental despre aspectele mai întunecate ale vieţii, dar că există, de asemenea, devotament şi transformare creatoare, că nu există numai moarte, ci întotdeauna şi ceva nou.

Mitul vorbeşte în primul rând despre transformarea Inannei, ea este cea care se transformă. Dar şi sora ei „de umbră" Ereşkigal s-a transformat – prin faptul că a fost scoasă din starea ei de izolare şi prin faptul că, în suferinţa ei, a cunoscut empatia. Umbra – şi sub forma morţii – îi aparţine omului. Pentru suferinţa pe care o produce este nevoie de empatie. Trebuie să ne arătăm empatici faţă de noi înşine, dar şi faţă de ceilalţi oameni care suferă din cauza umbrei, sub orice formă s-ar manifesta ea. Este un lucru foarte important, fiindcă este o modalitate conciliantă de a face faţă umbrei. Este util să înţelegem că umbra face parte din natura umană. Dacă nu ştim aceasta, riscăm ca în situaţiile când suntem acoperiţi de umbră să ne mai facem şi reproşuri, să fim lipsiţi de empatie faţă de noi înşine, iar atunci pericolul refulării sau disocierii unor conţinuturi creşte. Aceasta nu înseamnă însă să nu ne asumăm răspunderea pentru faptul că suntem acoperiţi de umbră, ci să o facem într-un mod empatic, cu compasiune. Dacă suntem în stare să fim empatici faţă de noi înşine atunci când ne domină umbra, procesele creatoare de transformare pot fi puse în mişcare. Empatia este – cel puţin în acest mit – începutul unei transformări creatoare, al unei transformări care duce la mai multă vitalitate. În acest sens trebuie înţelese „hrana vieţii" şi „licoarea vieţii".

ACCEPTAREA UMBREI ÎN BASME

Şi în basme, la fel ca în mituri, este vorba despre probleme tipic omeneşti şi despre căile pe care trebuie să le apuce protagoniştii pentru a depăşi aceste probleme. În basme trebuie întotdeauna parcurs un anumit proces evolutiv, iar obstacolele nu lipsesc bineînţeles nici ele. Protagonistul face tot ce îi stă în puteri, iar atunci când problemele se dovedesc mai mari decât capacităţile sale, cineva îi vine în ajutor – întotdeauna se află cineva în preajmă dispus să îl ajute. Şi în basme găsim numeroase referiri la relaţia cu umbra. Deoarece basmele ne sunt mai familiare decât miturile, este puţin mai uşor să găsim analogii între imaginile lor şi relaţia noastră cotidiană cu umbra.

Unul dintre basmele în care identificării cu umbra îi revine un rol esenţial este basmul fraţilor Grimm despre „Păzitoarea de gâşte”.

PĂZITOAREA DE GÂŞTE

69

A fost odată ca niciodată o regină al cărei soţ murise în urmă cu mulţi ani şi de la care îi rămăsese o fiică. Aceasta crescu şi fusese promisă de soţie unui prinţ dintr-un ţinut foarte îndepărtat. Când veni vremea ca fata să plece într- acolo, bătrâna ei mamă, care îşi iubea copila din adâncul inimii, îi puse în cufere bijuterii de aur şi argint, nestemate, pocaluri şi tot ce mai trebuia să aibă o domniţă drept zestre. I-o dădu şi pe slujnica ei, ca să o însoţească în călătorie şi să o ducă până la mirele care o aştepta. Amândouă primiră câte un cal pentru călătorie, dar calul domniţei, pe nume

Falada, era unul deosebit căci avea darul vorbirii.
Venind timpul să-şi ia rămas-bun, bătrâna regină se duse în iatacul ei şi luă un ac cu care îşi înţepă vârful degetului. Lăsă să-i cadă trei picături de sânge din mica rană peste o năframă albă pe care o dădu apoi fiicei sale şi îi spuse:

— Draga mea copilă, păstreaz-o cu grijă, că poate îţi va fi de folos pe drum.

Şi se despărţiră cu tristeţe. Prinţesa îşi puse năframa la piept, urcă pe cal şi porni spre mirele ei. După vreun ceas de mers simţi că o cuprinde o sete chinuitoare, aşa că îi zise slujnicei:

— Coboară de pe cal şi adu-mi nişte apă de la izvor în cupa pe care ai luat-o pentru mine, pentru că mi-e tare sete şi vreau să beau apă.

— Dacă vă este sete, nu aveţi decât să coborâţi de pe cal şi să vă luaţi apă, căci eu nu sunt slujnica dumitale!

Chinuită de sete, prinţesa coborî de pe cal, se aplecă asupra izvorului şi bău apă din căuşul palmei, nu din cupa de aur, căci pe aceasta i-o luase slujnica.

— O, Doamne! spuse prinţesa.

Iar cele trei picături de sânge îi răspunseră:

— De-ar şti mama ta toate astea, i s-ar frânge inima în piept de durere.

Cum prinţesa era o fire blândă, nu mai spuse nimic şi urcă din nou pe cal. Merseră aşa ce merseră şi cum ziua era călduroasă şi soarele ardea, curând prinţesei i se făcu din nou sete. Ajungând la un râu, îi spuse din nou slujnicei:

— Coboară şi adu-mi apă în cupa mea de aur!

Uitase cuvintele urâte pe care slujnica i le spusese cu răutate mai înainte, însă aceasta îi răspunse acum cu o îndrăzneală şi mai

mare:

— N-aveţi decât să vă luaţi singură apă. Nu sunt slujnica dumitale!

Atunci prinţesa coborî de pe cal, se aplecă asupra apei, plânse şi spuse:

— O, Doamne! Ce îmi este dat să îndur!

Iar picăturile de sânge îi răspunseră din nou:

— De-ar şti mama ta toate astea, i s-ar frânge inima în piept de durere.

Pe când îşi potolea setea şi se apleca mai tare asupra apei, îi căzu din sân năframa cu cele trei picături de sânge şi apa o luă, iar fata, aşa de supărată şi necăjită cum era, nici nu băgă de seamă. Slujnica văzu năframa purtată de ape şi se bucură în sinea ei că de-acum va avea putere deplină asupra miresei. De când pierduse năframa, prinţesa începu să se simtă slăbită şi fără vlagă. Când vru să urce înapoi pe calul ei, pe Falada, slujnica spuse:

— De acum eu voi călări pe Falada, iar tu vei merge pe mârţoaga mea.

Prinţesa nu avu încotro şi făcu precum îi spuse. Slujnica îi porunci apoi, cu cuvinte aspre, să-şi dea jos hainele regeşti şi să se îmbrace cu straiele ei ponosite de slujnică, iar în cele din urmă prinţesa fu nevoită să jure pe viaţa ei că odată ajunsă la curtea regelui, nu va sufla nimănui o vorbă despre cele întâmplate, şi de nu-şi va respecta jurământul dat, va fi omorâtă. Însă Falada văzuse totul şi luase aminte.

Slujnica urcă pe calul prinţesei, iar mireasa cea adevărată pe mârţoagă, şi aşa merseră ce merseră până ce ajunseră la palatul regelui. Sosirea miresei era o mare bucurie, aşa că prinţul, crezând că aceasta este soţia promisă, alergă să o întâmpine şi o coborî de pe cal. Slujnica fu astfel condusă pe treptele castelului, în timp ce adevărata prinţesă rămase jos. Bătrânul rege, care

privise de la fereastră toate acestea, văzând fata frumoasă şi delicată rămasă în curte, se duse în iatacul regal şi o întrebă pe mireasa prinţului cine era fata care venise cu ea şi care stătea acum în curte.

— Am luat-o cu mine pe drum, ca să-mi ţină de urât. Daţi-i ceva de lucru slujnicei ca să nu piardă vremea.

Cum regele nu prea avea ce să-i dea de lucru, spuse:

— Am un băieţaş aici la curte, care păzeşte gâştele. Să meargă să-l ajute.

Pe băiat îl chema Conrad şi pe acesta trebuia mireasa cea adevărată să îl ajute la păzitul gâştelor.

Nu trecu multă vreme şi mireasa cea mincinoasă îi spuse tânărului prinţ:

— Dragul meu soţ, te rog să-mi îndeplineşti şi mie o dorinţă.

— Cum să nu! Cu plăcere.

— Dă poruncă măcelarului să vină şi să taie capul calului cu care am venit încoace, că tare m-a mai supărat pe drum.

Ea se temea de faptul că Falada ar putea începe să povestească despre felul în care se purtase cu prinţesa. Şi lucrurile au mers atât de departe, că se şi întâmplă până la urmă ceea ce slujnica îşi dorise: Falada, calul cel credincios, fu ucis. Odată ce adevărata prinţesă auzi ce se pune la cale, vorbi cu măcelarul şi îi promise pe ascuns un ban de aur în schimbul unui mic hatâr. În oraş era o poartă mare şi întunecată prin care trebuia să treacă seara şi dimineaţa cu gâştele. Fata îl rugă pe măcelar ca de acea poartă să atârne capul lui Falada, pentru ca ea să-l poată vedea de câte ori trecea pe-acolo. Măcelarul promise că va face ce-i ceruse fata, tăie capul calului şi-l atârnă de poarta cea întunecată.

Dimineaţa devreme, când ea şi Conrad tocmai treceau pe sub

poartă, fata spuse în treacăt:

Vai, Falada cel drăguţ,

Dragul meu şi bun căluţ,

Uite cum atârnă

Capul tău de-o bârnă.

Iar capul răspunse:

Dragă prinţesă,

Dragă mireasă,

Dacă ar şti mama ta, I s-ar rupe inima.

Şi merse liniştită mai departe spre oraş, apoi îşi duse gâştele pe câmp, la păscut. Când ajunseră pe pajişte, fata se aşeză pe iarbă şi îşi despleti părul, care era ca aurul curat. Micul Conrad o privi şi se bucură de strălucirea pletelor fetei şi vru să îi smulgă câteva fire. Atunci ea spuse:

Vântule, vântule,

Ia-i lui Conrad pălăria,

Fă-l s-alerge după ea,

Până când oi termina,

Părul ce-n cunună-l prind,

Să nu se mai uite cu jind.

Şi atunci veni un vânt puternic şi îi luă lui Conrad pălăria, i-o duse pe câmp şi băiatul fugi după ea. Până ce se întoarse, prinţesa îşi pieptănă părul şi îl împleti, iar băiatul nu mai putu să-i fure niciun fir. Conrad se supără şi nu mai vru să vorbească o vreme cu fata. Şi aşa păziră gâştele până se înseră şi atunci se întoarseră acasă.

Următoarea dimineaţă, când treceau prin poarta întunecată, fata spuse:

Vai, Falada cel drăguţ,

Dragul meu şi bun căluţ,

Uite cum atârnă

Capul tău de-o bârnă.

Iar capul lui Falada răspunse din nou:

Dragă prinţesă,

Dragă mireasă,

Dacă ar şti mama ta,

I s-ar rupe inima.

Ajungând pe pajişte, fata începu să-şi pieptene cosiţele, iar micul Conrad alergă spre ea să le apuce. Atunci fata spuse repede:

Vântule, vântule,

Ia-i lui Conrad pălăria,

Fă-l s-alerge după ea,

Până când oi termina,

Părul ce-n cunună-l prind,

Să nu se mai uite cu jind.

Atunci vântul începu să bată şi îi luă lui Conrad pălăria de pe cap şi i-o duse departe, iar el alergă după ea. Şi până se întoarse, fata deja îşi aranjase părul şi băiatul nu putu să ia nici de data asta vreun fir. Şi aşa păziră gâştele până pe înserat.

Când ajunseră acasă, Conrad merse la bătrânul rege şi îi spuse:

— Nu mai vreau să păzesc gâştele cu fata asta!

— De ce nu mai vrei? întrebă regele.

— Ei, mă supără în fiecare zi.

Regele îi porunci să-i povestească ce se întâmplase. Atunci Conrad spuse:

— Dimineaţa, când trecem cu cârdul de gâşte prin poarta întunecată a oraşului, apare un cap de cal şi fata îi spune:

Vai, Falada cel drăguţ,

Dragul meu şi bun căluţ,

Uite cum atârnă

Capul tău de-o bârnă.

Iar capul răspunde:

Dragă prinţesă,

Dragă mireasă,

Dacă ar şti mama ta,

I s-ar rupe inima.

Şi micul Conrad îi mai povesti regelui ce se întâmplase pe pajişte şi cum trebuia să alerge de fiecare dată după pălăria pe care i-o lua vântul.

Regele îi porunci să se pregătească a doua zi dimineaţă de plecare, iar el, de cum se crăpă de ziuă, se aşeză în spatele porţii şi auzi ce spunea capul lui Falada, apoi merse după ei pe pajişte şi se ascunse într-un tufiş. Văzu cu ochii lui cum prinţesa şi băiatul mânau cârdul de gâşte şi cum, după o vreme, fata îşi despleti părul, care strălucea ca aurul. O auzi spunând:

Vântule, vântule,

Ia-i lui Conrad pălăria,

Fă-l s-alerge după ea,

Până când oi termina,

Părul ce-n cunună-l prind,

Să nu se mai uite cu jind.

Atunci adie o pală de vânt şi îi luă băiatului pălăria şi fu nevoit să alerge după ea, departe pe pajişte, iar fata îşi pieptănă şi împleti părul în linişte. După ce văzu toate acestea cu ochii lui, bătrânul rege se întoarse acasă fără să-l vadă cineva, iar când păzitoarea de gâşte se întoarse pe înserat la castel, o chemă la el şi o întrebă de ce face toate acestea.

— Nu pot să spun. Nici Măriei Tale, nici vreunui alt om nu pot să-i povestesc amarul, căci n-am avut încotro şi am jurat pe viaţa mea că nu voi povesti nimănui.

Regele insistă şi nu vru s-o lase în pace până nu află adevărul, dar nu putu să mai scoată nimic altceva de la ea. Atunci regele îi zise:

— Dacă nu vrei să-mi spui mie, atunci n-ai decât să-ţi plângi tot amarul în cuptorul de colo!

Atunci sărmana fată intră în cuptor şi începu să plângă şi să jelească. Îşi descărcă inima grea, spunând:

— Uite cum stau aici părăsită de toată lumea şi doar eu sunt prinţesa, iar slujnica cea mincinoasă m-a silit să lepăd straiele mele regeşti şi mi-a luat locul şi acum este ea mireasă lângă mirele meu, iar eu trebuie să păzesc gâştele şi să fac treburile servitorilor. Dacă ar şti sărmana mea mamă, i s-ar rupe inima în piept de durere.

Dar bătrânul rege, care stătea afară cu urechea lipită de peretele cuptorului, auzi ce spunea fata. Intră apoi din nou în cameră şi îi spuse să iasă din cuptor. Porunci să-i aducă de îndată straie alese şi era atât de frumoasă în ele, de parcă era o minune. Regele îşi chemă fiul şi îi destăinui adevărul, cum că el se căsătorise cu o mireasă mincinoasă, care era doar o slujnică, iar adevărata mireasă era acum acolo, în faţa lui şi slujise la ei ca păzitoare de gâşte. Tânărul prinţ se bucură nespus, văzând cât era de frumoasă şi delicată şi puse la cale un ospăţ, la care invită toţi supuşii şi prietenii. În capul mesei stătea mirele, iar în dreapta lui era prinţesa, mireasa cea adevărată, şi în stânga slujnica

mincinoasă. Aceasta parcă era orbită şi nu o recunoscu pe fata de rege, aşa cum era gătită. După ce se ospătară şi veseliră, bătrânul rege îi spuse slujnicei să-i dezlege o ghicitoare, şi anume ce ar merita cineva care şi-a înşelat stăpânii în felul acesta – şi regele, după ce povesti toată întâmplarea, întrebă:

— Ce pedeapsă merită cineva care a făcut toate acestea?

Iar mireasa cea mincinoasă spuse:

— Nu merită nimic mai bun decât să fie dezbrăcat până la piele şi băgat într- un butoi care are pe dinăuntru numai ace ascuţite, iar doi cai albi să tragă butoiul pe străzi până când cel care a făcut aceste nelegiuiri îşi va găsi sfârşitul.

— Tu eşti cea care a săvârşit aceste fapte! spuse bătrânul rege. Şi ţi-ai dat singură pedeapsa. Ţi se va întâmpla întocmai precum ai spus.

Şi pedeapsa a fost împlinită, iar tânărul rege o luă de soţie pe mireasa cea adevărată şi cârmuiră amândoi regatul în pace şi bucurie.

La începutul basmului este vorba despre o regină bătrână, al cărei soţ murise cu multă vreme în urmă şi a cărei frumoasă fiică fusese promisă unui fiu de rege „dintr-un ţinut foarte îndepărtat”, spre care fata porneşte la drum. Un lucru surprinzător: un prinţ adevărat vine să-şi ia prinţesa de acasă de la ea! Aici avem însă o fiică de rege care trebuie să străbată singură acest drum, adică să parcurgă un proces evolutiv. Înainte de a se căsători cu prinţul trebuie să mai afle anumite lucruri. După toate aparenţele, prinţesa nu poate fi dată din mâinile mamei direct în mâinile prinţului.

Trebuie să se emancipeze – să iasă de sub dominaţia mamei, dar şi a unui complex matern pozitiv. O persoană cu un complex matern pozitiv iniţial este convinsă că e un om bun într-o lume

bună. Nu se aşteaptă la o întâlnire cu umbra, am putea chiar spune că este cuprinsă de orbire faţă de umbră. În situaţia în care se produce totuşi ceva ce ţine de domeniul umbrei, persoana respectivă va resimţi acest lucru ca pe o mare dezamăgire, o jignire la adresa imaginii de sine şi a imaginii despre lume pe care şi-a format-o. Cine are un complex matern pozitiv se aşteaptă ca toată lumea să fie la fel de bună cum a fost mama sa. Nu ştie unde s-ar putea afla propria umbră – doar are întotdeauna intenţii atât de bune –, iar la ceilalţi nu vrea să o vadă, cât timp acest lucru îi este posibil. Un complex matern pozitiv îl face pe om puţin naiv, în orice caz încrezător şi de bună-credinţă.

Fiica de rege trebuie să se elibereze de un complex matern pozitiv iniţial; putem deduce acest lucru din faptul că a fost dotată cu toate cele necesare, că a primit tot ce îi era de trebuinţă – ba încă şi mai mult, inclusiv binecuvântarea mamei. Primeşte şi o slujnică drept însoţitoare în călătorie – la prima vedere un lucru bun, fiindcă astfel nu va fi singură. Şi va călări pe Falada, calul ei deosebit, care are darul vorbirii şi constituie o legătură cu locul ei de origine.

Bruno Schliephacke[70] îl asociază pe Falada, al cărui nume înseamnă în traducere „cel ce a fost închinat bătrânului zeu al luminii”, cu Wotan, zeul vântului, al furtunii şi înţelepciunii. Acest cal – care simbolizează, desigur, în primul rând materialitatea, vitalitatea, fundamentul vieţii – are, de asemenea, o componentă dinamică spirituală şi reprezintă legătura cu o sursă de afecţiune paternă.

Fata mai primeşte şi o năframă albă cu trei picături de sânge, un simbol al legăturii de sânge şi sufleteşti cu mama ei. Aceasta ştie, după toate aparenţele, că fiica ei va avea nevoie de această legătură. Este scutul pe care mama i-l poate da fiicei ei, un scut în principiu puternic.

Toate, bune şi frumoase – la prima vedere. Până când fiicei de rege i se face sete. Poate fi vorba pur şi simplu despre nevoia de

a bea apă, dar şi despre un simbol pentru setea de viaţă. Căci, dacă mama şi-a îngrijit şi ocrotit fiica atât de bine, înseamnă că aceasta nu a prea avut contact cu viaţa. Şi atunci, setea de viaţă se face simţită de îndată ce fiica se găseşte într-un spaţiu care nu mai este dominat de către mama ocrotitoare. În acest moment intră în scenă slujnica: „sora de umbră”, cea care ulterior va deveni mireasa falsă, deci un personaj de pe tărâmul umbrei.

De-acum înainte, slujnica nu mai are un comportament adecvat rolului ei: ea nu mai slujeşte, ci porunceşte. Fiica de rege să se aplece singură asupra izvorului! Având în vedere că fata poate nu a mai făcut aşa ceva până acum, momentul nu e cu siguranţă prea devreme ales. Dar este un sentiment neobişnuit pentru ea: în loc să aştepte semeaţă să i se aducă licoarea, trebuie să se aplece şi să bea apă din căuşul palmei. Fata se supune, se văicăreşte puţin, dar nu suficient pentru a schimba situaţia: este evident că a dezvoltat prea puţine trăsături specifice slujnicei. Ne-am putea aştepta să o pună la punct pe aceasta, poate chiar să o alunge, însă fiica de rege îşi inhibă impulsul agresiv şi reacţionează mai degrabă regresiv: De-ar şti mama!

Curând, prinţesa devine victima slujnicei, a cărei îndrăzneală este, bineînţeles, tot mai mare. Identificarea cu umbra se realizează pas cu pas: slujnica, simbolul umbrei refulate, dobândeşte tot mai multă putere, în vreme ce protagonista, simbol al Eului unei personalităţi, îşi pierde atât puterea, cât şi năframa cu cele trei picături de sânge, adică legătura cu mama. Este situaţia clasică a despărţirii de mama cea bună: în adolescenţă, desprinderea de părinţi se realizează prin intermediul umbrei acestora. Adică, adolescenţii încep să trăiască ceea ce părinţii au eliminat din viaţa lor, ceea ce acasă este considerat reprobabil. Astfel intră într-un raport de opoziţie faţă de părinţi. Iar părinţii, în loc să se grăbească să îi critice, cum fac de obicei, ar putea să observe la copiii lor adolescenţi ceea ce a fost eliminat din sistemul lor familial. Dar pentru aceasta ar trebui să aibă o atitudine mai tolerantă faţă de umbră.

Mama a fost mai mult ca sigur bine intenţionată când i-a dat-o

fiicei ei pe slujnică drept însoţitoare, dar aceasta are nişte trăsături întunecate şi nu-i este la prima vedere de niciun folos fetei. Cu această umbră refulată se identifică acum fiica tot mai mult. Prima impresie este că răutatea slujnicei o înspăimântă. Basmul ne-o descrie ca având „o fire blândă”; dar uneori şi blândeţea poate fi exagerată. Fiindcă tocmai din cauza firii ei blânde ajunge să facă schimb de veşminte cu slujnica, schimb de cai, schimb de destine. Lucrurile merg prea departe. Cel târziu în momentul acesta devine evident că identificarea cu umbra poate avea consecinţe dezastruoase: rişti să trăieşti din nou doar o singură latură a vieţii, nu viaţa în plenitudinea ei, cu aspectele ei luminoase şi cele întunecate.

Când se produce în basm această identificare cu umbra? În momentul când fiica de rege ajunge într-un spaţiu deschis, în care legile curţii regale nu mai sunt valabile, când se sperie şi cade drept urmare pradă unei atitudini specifice slujnicei: tinde să se impună şi să domine. Brusc manifestă o autonomie negativă, forţată. Persoanele temătoare pot ajunge, tocmai pentru a compensa această trăsătură, obsedate de putere, dornice să se impună fără scrupule. În basm acest lucru se exprimă prin faptul că fiica de rege poartă veşmintele slujnicei, dar ştie că ea este de fapt altcineva. Expresia „de-ar şti mama” poate însemna că fata îşi aminteşte tot mereu că ea este fiica unei mame bune, că a păstrat legătura cu un aspect al personalităţii ei mai puţin acoperit de umbră. Fata nu se lasă dominată în întregime de umbră.

Sub cerul liber, prinţesa este nevoită să jure că nu va sufla nimănui o vorbă despre schimbul de roluri. Faptul că depune acest jurământ arată că, pe de-o parte, ştie că pentru alţii ea este aparent o slujnică, pe de altă parte, ea însăşi ştie că nu este aşa.

La curtea regelui, în acel ţinut îndepărtat, slujnica va fi de-acum înainte mireasa, iar fiica de rege slujnică la gâşte. Fiecare îşi joacă rolul, dar acum cele două fete nu mai sunt singure, se află în compania altor oameni: iar regele o vede pe prinţesă aşa cum este ea, neacoperită de umbră, nu îi vede veşmintele, ci felul de a

fi: frumoasă şi delicată – îi vede persoana, nu persona acoperită de umbră. Oamenii din jurul nostru ne pot împinge sub dominaţia umbrei, dar tot ei pot, mai ales atunci când luptăm cu aspectele noastre întunecate sau când ne simţim acoperiţi de umbră, să vadă un aspect neumbrit al nostru. Ei pot numi acest aspect neumbrit şi astfel ni-l dăruiesc înapoi, ne asigură că nu suntem în întregime acoperiţi de umbră, că nu suntem în întregime stricaţi şi inacceptabili. Deseori, ceea ce ne permite să regăsim laturile noastre mai puţin acoperite de umbră sunt experienţele relaţionale.

Bătrânul rege o trimite pe prinţesă să păzească gâştele împreună cu Conrad: în clipa aceasta se declanşează un proces evolutiv care, aparent, nu are nimic de-a face cu desprinderea fetei de umbra cu care s-a identificat. Dar travaliul asupra umbrei poate decurge şi pe căi ocolite – un lucru foarte important. Pe pajiştea unde fata păzeşte gâştele împreună cu Conrad se naşte o atmosferă de joc erotic. Fiica de rege îl seduce pe Conrad cu părul ei despletit, strălucitor ca aurul, pentru a-l alunga apoi. În treacăt aflăm că fata ştie să poruncească vântului şi că pe Conrad îl supără faptul că ea vorbeşte cu capul calului pe care mireasa cea falsă pusese să fie ucis. Cu alte cuvinte: fata a păstrat legătura cu viaţa ei anterioară. Falada nu îi dă sfaturi utile, cum fac în alte basme caii care au darul vorbirii – suficiente sunt prezenţa lui şi faptul că amândoi comentează succint şi cu empatie situaţia ca fiind foarte dificilă.

Discuţia avută cu Conrad îl determină pe bătrânul rege să intervină, iar atitudinea pe care o adoptă el faţă de fată este una pronunţat părintească. Este o fază târzie în procesul de maturizare a fetei: pe de-o parte, ea se mai bucură încă de puţină afecţiune paternă, pe de altă parte, învaţă într-o atmosferă de joc erotic cum să se poarte cu un băiat. Pe Conrad îl putem privi ca pe o componentă animus juvenilă, care este încă legată de animusul ei patern.

Regele simte că pe fată o apasă o povară şi îi oferă soluţia: să spună în cuptor tot ce nu are voie să spună nimănui. Regele se

arată aşadar empatic faţă de suferinţa fetei, iar aceasta, simţindu-se la adăpost şi în siguranţă, îşi dezvăluie adevărata identitate: vorbeşte despre faptul că a fost părăsită, că este fiică de rege, că a devenit victima unei slujnice, care i-a răpit straiele regeşti şi locul care i se cuvenea lângă mirele ei. Şi încheie cu cuvintele: „Dacă ar şti sărmana mea mamă!”. Îşi descrie situaţia fără niciun fel de menajamente: planul vieţii ei a fost distrus, a fost abandonată – şi totuşi, nu şi-a pierdut speranţa: dacă ar şti mama ei, ar salva-o. Cel care o salvează însă este regele. I se înapoiază straiele alese; fata este din nou percepută sub aspectul personei ei strălucitoare. Slujnica, în schimb, este pusă să-şi pronunţe singură sentinţa, iar astfel ajunge să se elimine singură. Privitor la acceptarea umbrei, sfârşitul acesta este problematic, chiar dacă este tipic pentru un basm. Fiica de rege şi- a trăit îndeajuns umbra de slujnică, aceasta poate ieşi acum din scenă. Cine îşi află moartea într-un basm poate, desigur, să renască. Ideea dispariţiei definitive a atitudinii întrupate de slujnică este prea optimistă.

Ce putem învăţa din acest basm?

Toate sistemele familiale îşi au umbrele lor. În special acele sisteme familiale care sunt marcate de un complex patern sau matern pozitiv iniţial. Când are loc desprinderea de părinţi şi de complexele parentale, laturile de umbră refulate sunt activate, deseori trăite, iar persoana în cauză trebuie să se confrunte cu ele. Regina îşi imaginase probabil că fiica ei a fost dotată cu toate cele trebuincioase pentru viaţă, că, împreună cu latura ei de slujnică, este capabilă să-şi poarte singură de grijă. Ce nu a observat regina a fost setea de putere a acestei laturi de slujnică. De îndată ce regulile parentale îşi pierd valabilitatea, latura de umbră devine activă. În basm, fata nu se identifică însă în totalitate cu slujnica: ea este mereu conştientă de toate celelalte laturi atât de diferite ale ei, dar este nevoită să se comporte ca o slujnică. În aceasta constă libertatea de decizie de care se bucură numeroşi adolescenţi: pot opta pentru un comportament aflat undeva între adaptarea supusă la regulile părinţilor şi profesorilor şi un rol menit să scandalizeze.

În basmul despre păzitoarea de gâşte – şi de aceea susţin că este vorba despre o identificare cu umbra – fiica de rege este constrânsă să adopte rolul slujnicei. O situaţie periculoasă: fata nu are alternativă, purtarea ei este dominată de umbră, deşi ea ştie că poate fi şi altfel. Îmi aminteşte de persoanele obligate să adopte un comportament nu doar autodistructiv, ci şi distructiv, deşi sunt conştiente că au şi o altă latură. Eliberarea din această situaţie nu apare ca rezultat al confruntării cu latura de slujnică, ci al dezvoltării – în basmul nostru, al dezvoltării laturilor masculine.

Fiica de rege a fost mereu în contact cu suferinţa pe care i-o provoacă rolul impus, dar acest lucru nu a fost suficient: i-a fost necesară şi mai multă empatie, venită din afară. Aspectul relaţional este foarte important atunci când trebuie să punem capăt identificării cu umbra: este important să avem alături de noi un om care nu vede doar umbra, ci care înţelege că identificarea cu umbra provoacă atâta mâhnire şi suferinţă. Când un alt om îşi îndreaptă privirea către aspectele neacoperite de umbră, aspectele noastre luminoase, şi ne arată empatie, modul în care ne privim pe noi înşine şi empatia noastră sunt validate – şi atunci ne putem transforma. Totul trebuie să se întâmple însă la momentul potrivit: atunci când pasul necesar în evoluţia interioară a fost făcut.

În basm, slujnica este numită „mireasa cea mincinoasă”, iar fiica de rege „mireasa cea adevărată”. Astfel se abordează şi tema sinelui fals, şi cea a sinelui adevărat. Identificarea cu latura de slujnică este considerată în basm un „sine fals”. Acesta – sub chipul slujnicei – trebuie eliminat, iar ceea ce rămâne este „sinele adevărat”.

În viaţa de zi cu zi situaţia este mai complicată.

Problema apare însă tot mereu în vise: de pildă atunci când partenerul are în vis o relaţie sau chiar este căsătorit cu altcineva. Visele acestea sunt de cele mai multe ori înfricoşătoare şi ne trezesc deseori bănuiala că partenerul ne-ar putea fi infidel.

Mai util ar fi să ne întrebăm dacă ponderea umbrei în relaţia noastră nu este foarte mare şi dacă acest partener străin nu este cumva o latură necunoscută a noastră, care duce o existenţă de umbră în relaţia noastră sau se află poate chiar în centrul acesteia.

Când ne identificăm cu umbra, ne purtăm cu totul altfel decât atunci când nu suntem decât în mică măsură acoperiţi de umbră, iar acest lucru duce aproape întotdeauna la apariţia unor probleme relaţionale. De obicei avem de-a face cu conţinuturi ale umbrei care pot fi prelucrate: brusc, partenerul nostru are în vis o soţie nespus de „feminină şi docilă”. În situaţia aceasta este util să ne întrebăm dacă nu cumva am devenit noi însene în ultima vreme cam prea „feminine şi docile” sau, invers, dominante şi cicălitoare ...

ACCEPTAREA UNEI UMBRE COMPLEMENTARE PRIN DEZVOLTARE

Numesc „umbră complementară” acea umbră care ne completează. Atât în basmul despre păzitoarea de gâşte, cât şi în mitul despre coborârea Inannei în infern avem de-a face cu o acceptare a umbrei complementare, care devine posibilă prin dezvoltare.

UN EXEMPLU DIN VIAŢA COTIDIANĂ

Erwin, un bărbat de 48 de ani, urmează un tratament psihoterapeutic deoarece suferă de o depresie gravă. Erwin are un coleg pe nume Theobald, care insistă să nu fie numit Theo, ci Theobald. Theobald are şi un nume de familie neobişnuit, pe care nu-mi este permis să-l divulg din motive de confidenţialitate.

Când în visele lui Erwin îşi face apariţia colegul său Theobald, se produc de obicei catastrofe mai mici sau mai mari:

Theobald sună la uşă, eu tocmai îmi fac nodul la cravată, încă nu sunt îmbrăcat aşa cum se cuvine. Nu reuşesc să fac nodul, o chem pe soţia mea, o rog să-mi lege ea cravata. Ştiu că ar trebui să mă duc la uşă, dar nu pot, nu înainte de a mă fi pieptănat aşa cum se cuvine ...
În vis, Erwin nu reuşeşte niciodată să ajungă până la uşă, visul continuă de fiecare dată în acelaşi mod chinuitor: Theobald stă în

fata uşii şi nu intră, visătorul vrea să-i deschidă, dar nu poate.

Theobald bate la uşă, doreşte să intre, doreşte aşadar să pătrundă în locuinta visătorului, să se apropie de el, doreşte să facă parte din sistemul acestuia. Ceea ce – sau cel care – bate în vis la uşă doreşte să fie văzut şi acceptat. Erwin vrea să deschidă uşa, dar în calea lui apar de fiecare dată obstacole: vrea să fie şi mai frumos, să fie perfect, să se îmbrace aşa cum se cuvine, înainte de a permite accesul în casă acestei părti a personalităţii sale pe care o simbolizează Theobald. Nu poate apărea în faţa „umbrei Theobald” fără o persona impecabilă.

Care este legătura dintre Erwin şi Theobald? Amândoi lucrează în echipa de conducere a aceleiaşi firme. Theobald este, după părerea lui Erwin, un „plângăcios”, un om de o emotivitate colosală. „E tot timpul îndurerat, ţipă la noi când acordăm prioritate profitului în faţa omeniei. Şi chiar nu se preface. Noroc că noi ceilalţi, cei «raţionali», compensăm felul lui de a fi.” Theobald şi concepţiile lui îl supără pe Erwin în viaţa de zi cu zi, Erwin încearcă să-l evite pe cât posibil. Însă Theobald continuă să-l preocupe, lucru demonstrat şi de faptul că apare, într-o anumită perioadă de timp, în aproximativ jumătate din visele pe care le povesteşte Erwin la şedinţele psihoterapeutice.

Despre visele acestea putem sta de vorbă pe planul obiectului fără nicio dificultate, pentru Erwin ele sunt un prilej de a-mi explica ce îl supără în viaţa de zi cu zi, supărări pe care visele nu fac altceva decât să le confirme. Atâta timp cât o figură interioară este menţinută pe planul conţinutului manifest, adică în proiecţie, visătorul poate vorbi mai deschis şi mai emoţional despre această persoană, fără să se gândească deocamdată că, de fapt, vorbeşte despre sine. Lui Erwin nu i-ar fi trecut prin minte că ar putea avea o „umbră Theobald”.

Un alt vis al lui Erwin:

Fiica mea a căzut într-o crăpătură de stâncă, eu îi strig o mulţime

de indicaţii, ea e tot mai derutată, parcă nu ar mai înţelege nimic. Un bărbat într-un maiou roz coboară atunci la ea, vorbeşte cu ea. Îmi fac semn că totul e în ordine. Fiica mea reuşeşte cumva să iasă din crăpătura de stâncă.

După spusele lui Erwin, bărbatul nu poate fi altcineva decât Theobald, niciun alt bărbat n-ar purta un maiou roz. Sentimentul pe care îl are Erwin în vis, dar şi după trezire, este ambivalent: pe de-o parte se simte uşurat că cineva a ajutat-o pe fiica lui, pe de altă parte ar fi preferat ca respectivul să nu fie tocmai Theobald, care apare oricum mereu în situaţii în care se poate da mare. În afară de asta, Theobald vrea să treacă drept un tată mai bun, o cocoloşeşte pe fiica lui Erwin. Acesta este de părere că visul reflectă relaţia lui cu fiica sa: „Îi spun de multe ori cum să facă anumite lucruri. Dar ea e de fiecare dată tot mai derutată şi tulburată, parcă ar fi paralizată, şi nu mai înţelege nimic. O face dinadins, să mă pedepsească pe mine. Fiica mea pur şi simplu nu-mi îngăduie să am succes. Indicaţiile mele sunt întotdeauna fără cusur, despre asta nu încape nicio îndoială, dar ea nu poate sau nu vrea să se folosească de ele. Şi atunci se iveşte acest Theobald, coboară la ea, probabil o liniştеşte – şi totul se rezolvă”.

J J J

Theobald este un glas complementar important pentru firmă şi practicile ei de afaceri, dar, mai mult de-atât, ar putea constitui şi un model de tată, un exemplu pentru o relaţie mai bună, mai empatică a lui Erwin cu fiica lui. Dar Erwin nu ajunge la această concluzie, el este convins că visele lui sunt menite să-i descarce tensiunea existentă în psihicul lui, ca să nu-l ia într-o bună zi pe Theobald de gât.

În relaţia cu umbra se întâmplă deseori ca anumite particularităţi ale purtătorului umbrei să fie depreciate, iar propria poziţie idealizată. Când, de fapt, componenta proiectată a umbrei are deseori un caracter pozitiv. Theobald este omul emotiv, omul

capabil să se transpună în situaţia altcuiva, omul empatic – iar această latură ar compensa într-un mod minunat felul exigent şi aspru de a fi al lui Erwin.

În continuarea terapiei, relaţia cu Theobald devine secundară, acesta nu mai apare în visele lui Erwin şi se pare că nu îl mai supără nici în viaţa de zi cu zi. Începe procesul de dezvoltare a animei.

În teoria jungiană, anima şi animus[71] sunt înţelese ca arhetipuri care reglează relaţiile: relaţia dintre Eu şi Tu, dintre lumea interioară şi cea exterioară, dintre conştient şi inconştient. Sunt figuri arhetipale care duc, printre altele, la desprinderea Eului de complexele parentale şi conduc astfel în direcţia propriului centru, a propriului sine. Recunoaştem constelaţiile anima şi animus atunci când în vis apare un sentiment de fascinaţie sau mare teamă, sau o combinaţie din cele două, faţă de o femeie străină misterioasă sau un bărbat străin misterios. Am amintit acest lucru în capitolul dedicat umbrei ca străin.

În visele lui Erwin apăreau figuri feminine misterioase, străine lui, vag conturate, ambigue – un lucru convenabil, fiindcă astfel nu le putea defini şi clasifica imediat. Visele acestea trezeau în Erwin un dor profund fără o ţintă precisă, îi stârneau imaginaţia şi îi provocau stări de reverie. Se simţise de mai multe ori atras de femei reale, dar de fiecare dată considerase că acestea nu corespundeau nicidecum acestei figuri feminine interioare. Când se configurează o astfel de gestalt anima, ia naştere o situaţie de mare vitalitate sufletească, o situaţie care stimulează dezvoltarea.

Pentru Erwin, sentimentele acestea iraţionale erau pe de-o parte fascinante, pe de altă parte deranjante şi înspăimântătoare. Se plângea că brusc devenise atât de sentimental, ineficient, că ajunsese să viseze cu ochii deschişi, că în curând va fi la fel ca Theobald. Însă nu mai era atât de depresiv. Erwin avea nevoie de perioade de timp când se lăsa în voia stărilor sale sufleteşti şi la un moment dat a constatat – dar nu a mărturisit aceasta decât

mult mai târziu – că are şi el o „latură sentimentală”, care îi plăcea foarte mult, dar pe care nu voia să o arate şi altora. Latura aceasta sentimentală se exprima în faptul că Erwin căuta cântece sentimentale, pe care le cânta în maşină sau acasă, când nu era prezent nimeni din familia lui. Nimeni nu avea voie să afle de preferinţa lui secretă pentru cântece sentimentale.

A urmat o petrecere la firmă: noaptea târziu, Theobald şi Erwin au cântat împreună câteva cântece sentimentale, spre marea surpriză a celorlalţi angajaţi. Că Theobald cunoştea astfel de cântece nu a surprins pe nimeni, uimitor era însă faptul că şi Erwin le cunoştea. La finalul petrecerii, Theobald i-a spus lui Erwin că i-a devenit chiar foarte simpatic. Până atunci se temuse de el, fiindcă avusese impresia că Erwin nu îl poate accepta. Iar Erwin i-a mărturisit lui Theobald că şi el se temuse foarte mult de colegul său, dar acum ajunsese la concluzia că aveau ce învăţa unul de la celălalt.

O apropiere precaută a luat locul respingerii iniţiale. Erwin mi-a spus: „Puţin Theobald în viaţa mea pot integra fără probleme în imaginea mea de sine, prea mult Theobald ar fi periculos”. Erwin încă mai este de părere că un bărbat adevărat e „tare ca oţelul”, deşi el însuşi este un om mai degrabă moale. O astfel de imagine de sine nu poate fi, desigur, substituită într-o clipită: Erwin era însă dispus să accepte în viaţa lui „puţin Theobald”. Mi-a spus, de pildă, că încearcă acum să aibă cu fiica lui o relaţie „în stilul Theobald”, că nu îi mai dă în gura mare indicaţii, ci o întreabă de ce se teme. Erwin trece printr-un proces de identificare parţială cu acest purtător al umbrei, un proces care inspiră mult mai puţină teamă decât o identificare totală. Astfel îşi poate modifica pas cu pas imaginea de sine. Umbra, pe care o personifică Theobald, şi fascinantul gestalt anima făceau parte din acelaşi context emoţional. Iniţial, Erwin nu a putut accepta umbra, doar anima. Prin intermediul emoţiilor asociate cu acest gestalt anima perceput pozitiv de către Erwin, emoţii pe care acesta le considera ca aparţinând în mod natural firii lui, Erwin a putut accesa un domeniu al vieţii în care „umbra Theobald” nu ia mai părut atât de înfricoşătoare.

În basmul despre păzitoarea de gâşte, un rol important în confruntarea cu umbra i-a revenit dezvoltării laturii animus (Conrad şi regele). Uneori, în relaţia cu umbra nu este aşadar important să tindem către o schimbare totală, ca în mitul despre Inanna, ci să apucăm o cale aparent ocolită, care face posibilă dezvoltarea, şi astfel devenim mai toleranţi faţă de umbră. Din perspectivă psihodinamică, ne putem explica acest lucru în felul următor: dezvoltarea laturii anima sau animus contribuie la îmbunătăţirea coerenţei Eului, întăreşte sentimentul propriei identităţi şi, implicit, sentimentul valorii de sine. Astfel devine posibilă confruntarea noastră cu umbra.

LUPTA CU UMBRA: GHILGAMEŞ ŞI ENKIDU

Mitul lui Ghilgameş şi al lui Enkidu îşi desfăşoară acţiunea cu aproximativ 2 000 de ani înainte de Hristos, în imperiul sumerian. Ghilgameş, urmaşul lui Dumuzi, a fost regele Urukului – o persoană a cărei existenţă reală este dovedită. În mitologia sumeriană el apare însă ca rege mitic. Despre el se spune că era două treimi zeu şi o treime om. În naraţiunea mitologică, înălţimea lui de patru metri şi patruzeci de centimetri, precum şi faptul că o fecioară îi dăduse naştere vădesc originea parţial divină a lui Ghilgameş. Mama lui era o tălmăcitoare de vise iscusită. Când Ghilgameş visa ceva, mama lui îi interpreta visul!

Ghilgameş este un tiran. Bărbaţii şi femeile cetăţii Uruk sunt ţinuţi în robie. Bărbaţii trebuie să muncească pentru el, femeile trebuie să-i procure hrană în timpul zilei şi să-i satisfacă nevoile sexuale în timpul nopţii – Ghilgameş este nesătul. Se poartă ca un monstru, iar zeii nu mai vor să asiste la toate acestea şi se hotărăsc să-l elimine. Zeul Anu îi cere zeiţei Aruru să plăsmuiască un adversar pe măsura lui Ghilgameş, care să-l ucidă pe acesta. Ghilgameş nu ar fi trebuit, bineînţeles, să afle de acest plan, dar are două vise pe care i le povesteşte mamei sale:[72]

„Mamă, în noaptea asta am avut un vis:

se făcea că erau stele pe cer;

ca un bolovan, din bolta cerească, ceva a căzut lângă mine.

Am vrut să-l ridic, era mai puternic decât mine;

am vrut să-l răstorn, n-am putut să-l clintesc din loc.

Tot Urukul era lângă el,

toată ţara se strânsese în juru-i,

mulţimea se îngrămădea,

oamenii se înghesuiau

şi, ca nişte copii, bărbaţii îl sărutau.

Eu, ca pe o nevastă, cu mângâieri l-am acoperit,

apoi l-am aşezat la picioarele tale,

ca să-l faci deopotrivă cu mine.”

Mama lui Ghilgameş îi interpretează visul după cum urmează:

„Stelele cerului sunt tovarăşii tăi.

Ceea ce a picat lângă tine, ca un bolovan căzut de pe boltă,

Care, când ai vrut să-l ridici, era mai puternic decât tine, când ai

vrut să-l răstorni, n-ai putut să-l clinteşti din loc, pe care l-ai

aşezat la picioarele mele ca să-l fac deopotrivă cu tine,

şi ca pe o nevastă cu mângâieri îl acopereai,

este o fiinţă puternică, un tovarăş care-şi ocroteşte prietenul, este

cel mai puternic din ţară, e tăria însăşi;

forţa sa e asemenea unui bolovan căzut de pe boltă.

Iar faptul că l-ai acoperit cu mângâieri ca pe o nevastă

înseamnă că nu te va părăsi niciodată.”

Dar Ghilgameş mai are un al doilea vis. Pe stradă zace o secure, în jurul ei s-a adunat lumea. Este o secure înfricoşătoare, despre care Ghilgameş spune:

„Am aşezat-o la picioarele tale

şi, ca pe o nevastă, cu mângâieri am acoperit-o

ca să mi-o faci deopotrivă.”

Mama cea înţeleaptă îi spune fiului ei:

„Securea pe care ai văzut-o e un bărbat.

Îl vei îndrăgi şi, ca pe o femeie, cu mângâieri îl vei acoperi.

Şi eu ţi-l voi face deopotrivă!

Va veni aici, am spus-o, un tovarăş puternic, gata să-şi mântuie prietenul

în ţară, el, plin de putere, e întruchiparea însăşi a tăriei!”

Ghilgameş îi spune mamei sale:

Înseamnă, deci, că din porunca lui Enlil, veni-va un sfetnic,

pentru ca să-mi fie prieten şi sfat să-mi dea

şi eu, la rându-mi, să-i fiu prieten şi sfat să-i dau!”

Mama lui Ghilgameş cunoaşte viitorul fiului ei şi, astfel, vede în aceste două vise ceva ce noi nu putem vedea.

Cel care-i va fi tovarăş fiului ei este Enkidu, numele lui însemnând „un bărbat al bunului pământ”. L-a plăsmuit zeiţa Aruru la cererea zeului suprem al cerului Anu. Enkidu e un om sălbatic, crescut în pustiu, el a băut laptele fiarelor, părul din cap nu i s-a tăiat niciodată, e o odraslă a liniştii şi pământului. E cu un cap mai mic decât Ghilgameş, dar mai lat în umeri decât acesta şi aproape la fel de puternic. Locuitorii cetăţii Uruk, năpăstuiţi de Ghilgameş, au aflat de existenţa lui Enkidu, au aflat că mai există cineva care este aproape la fel de puternic ca Ghilgameş. Şi recurg la viclenie, pentru a-l ademeni pe Enkidu în cetate. Întâi îi duc o curtezană, care să-l iniţieze în sexualitate şi de care Enkidu se bucură şapte zile şi şapte nopţi. Pe urmă recurg la alcool şi, în sfârşit, reuşesc să-l convingă să vină la Uruk. Ghilgameş şi Enkidu se încaieră, iar lupta lor este atât de aprigă, încât se clatină zidurile. E o luptă pe viaţă şi pe moarte.

Deodată, Ghilgameş îi spune lui Enkidu că l-a visat, iar Enkidu răspunde că ştie. Conform mitului, vrăjmăşia celor doi dispare în acea clipă, suflată parcă de un vânt primăvăratic. Întâi îşi atestă reciproc o forţă colosală, fiecare recunoaşte puterea celuilalt – iar acesta este un aspect important. Pe urmă, lupta continuă verbal. Enkidu îi reproşează lui Ghilgameş că, deşi susţine că îşi apără cetatea în afară, o distruge în realitate dinăuntru. Ghilgameş, la rândul său, contestă dreptul lui Enkidu de a avea o părere proprie, având în vedere că până nu demult mai bea încă laptele fiarelor. Enkidu îl acuză pe Ghilgameş de aroganţă şi susţine că el a aflat de la animalele sălbatice adevăruri de care Ghilgameş încă nu are cunoştinţă. În cele din urmă, se întreabă amândoi dacă mai este oare nevoie să se ucidă în luptă. Ghilgameş răspunde că ar prefera să fie tovarăşul şi fratele lui Enkidu. Cei doi se sărută,

îşi ating mâinile, se privesc lung, se îmbrăţişează, râd şi plâng de bucurie.

Pornesc împreună în aventură, dar faptele lor nu îi bucură pe zei. Îl ucid pe uriaşul Humbaba, paznicul Pădurii Cedrilor, şi pe urmă se apucă să taie cedri din pădure, ceea ce o înfurie pe zeiţa Innana. Drept pedeapsă, Innana trimite pe pământ Taurul Ceresc, pe care cei doi îl ucid. Zeii s-au săturat şi îl lasă pe Enkidu să moară.

La moartea lui Enkidu, Ghilgameş este cuprins de o mare tristeţe. Epopeea conţine prima descriere a unui proces de doliu. După ce sfârşitul lui Enkidu la confruntat cu moartea, Ghilgameş porneşte în căutarea nemuririi. După un drum lung, chinuitor şi istovitor, reuşeşte să smulgă de pe fundul apei buruiana tinereţii veşnice. Însă pe drumul de întoarcere, în timp ce se scaldă într-un izvor, un şarpe îi fură buruiana. De aceea nu omul, ci şarpele este nemuritor. O zeiţă îl consolează pe Ghilgameş şi îl sfătuieşte ca, muritor fiind, să se bucure mai mult de viaţă.

Avem aici de-a face cu o acceptare a umbrei care a rezultat în urma unei lupte. Confruntarea cu umbra este anunţată prin intermediul unui vis, aşa cum se întâmplă şi astăzi încă deseori. Pe urmă se iveşte un om care întruchipează această umbră. Ghilgameş, care se consideră pe sine superior lui Enkidu, îl dispreţuieşte pe acesta ca fiind un om sălbatic, un primitiv. Şi noi, oamenii din ziua de astăzi, dispreţuim încă de multe ori acele aspecte pe care le avem în comun cu animalele, ca de pildă instinctele, şi considerăm că aparţin umbrei.

Între cei doi se dă o luptă – dar Ghilgameş îşi aminteşte visul pe care l-a avut şi, poate, dorinţa lui de a avea un tovarăş puternic, un sfetnic puternic. Fiecare acceptă puterea celuilalt, şi-o atestă reciproc, se respectă reciproc ca adversari puternici şi, după o confruntare verbală, devin prieteni. După ce au luptat unul împotriva celuilalt, nu mai sunt umbre unul pentru celălalt. Cel care iniţial ni se înfăţişează ca purtător al umbrei devine deseori, după ce luptăm cu el şi îi recunoaştem dreptul de a exista, un tovarăş demn de încredere.

Scena aceasta aminteşte de motivul frăţiei de sânge din basme. Ideea unei frăţii de sânge este ca unui frate de sânge, atunci când se află la ananghie, celălalt frate să îi acorde ajutorul ca şi cum în joc ar fi propria lui viaţă. Trebuie să te pui chezaş cu propria ta viaţă pentru viaţa şi succesul în viaţă ale celuilalt. Viaţa ta poate fi, aşadar, considerată încununată de succes atunci când încerci să îl faci pe un alt om să-şi trăiască viaţa într-un mod optim.

Fiindcă frăţia de sânge se întemeiază pe încredere reciprocă, fiecare frate se poate bizui pe celălalt că va face acelaşi lucru pentru el. De aici rezultă o mare forţă în biruinţa asupra vieţii. Miezul prieteniei dintre Ghilgameş şi Enkidu este, după toate aparenţele, acest înalt ideal al relaţiei dintre doi fraţi de sânge.

Împreună, Ghilgameş şi Enkidu dezvoltă o energie uriaşă, o mare putere vitală, curaj şi competenţă, de care nu se folosesc însă spre bucuria zeilor. Dar şi în acest mit, întâlnirea cu umbra duce în cele din urmă la întâlnirea cu moartea şi cu faptul de a fi muritor. Moartea, faptul de a nu fi în viaţă, este umbra faptului de a fi în viaţă, a vitalităţii. Zeiţa care îl sfătuieşte pe Ghilgameş să se bucure şi mai mult de viaţă, având în vedere că moartea este inevitabilă, a găsit soluţia potrivită: faptul de a fi în viaţă nu trebuie umbrit de „umbra morţii”, ce contează nu este nemurirea, ci trăirea vieţii, tocmai fiindcă există moartea.

LUPTA CU UMBRA – PRIETENIA CONFLICTUALĂ

Cine luptă cu umbra se simte în mică măsură acoperit de umbră. Din lupta cu un om asupra căruia se proiectează umbra „alter ego” rezultă, chiar şi la persoane nemitologice, prietenii conflictuale.

UN EXEMPLU DIN VIAŢA COTIDIANĂ

Beate, o femeie de 26 de ani, lucrează la o firmă ai cărei angajaţi sunt în cea mai mare parte bărbaţi. În poziţia ei nu se mai găseşte decât o singură altă femeie. Şi tocmai pe ea, cea de care ar avea de fapt atâta nevoie, Beate o consideră de-a dreptul imposibilă: are o frizură neîngrijită, poartă haine aiurea, este rebelă şi obraznică, are pretenţii, este arogantă – într-un cuvânt, neplăcută. Un om care calcă totul în picioare. Au tot timpul diferenţe de opinie: „Ea susţine că o consider rivala mea. O tâmpenie, bineînţeles. Nu eu, ci ea mă consideră pe mine rivala ei, pentru ea şi un stâlp de felinar e un rival. E de-a dreptul oribilă”.

Beate o visează pe această colegă, dar respinge cu stricteţe pentru aceste vise particulare o interpretare a conţinutului lor latent, cu care este de altfel familiarizată: susţine că nu e vorba la nivel intrapsihic despre o latură a personalităţii ei, care ar putea corespunde în anumite privinţe acestei colege, ci despre colega respectivă. Că visele confirmă doar proasta părere pe care o are despre colega ei. Beate respinge o înţelegere a conţinutului

latent al visului, fiindcă s-ar simţi jignită să admită că are şi ea anumite trăsături caracteristice colegei.
Un timp, colega nu mai joacă niciun rol nici în descrierile vieţii cotidiene ale lui Beate, nici în visele ei. După aproximativ o jumătate de an, Beate îmi arată un document care conţine propuneri de îmbunătăţire a atmosferei de lucru, pe care l-a prezentat conducerii firmei. Două semnături conţine documentul: semnătura ei şi semnătura colegei aceleia „oribile”. Îmi exprim uimirea, iar Beate îmi răspunde: „Pentru mine, ea e singura persoană din firmă cu curaj şi idei, iar pentru ea, eu sunt singura persoană din firmă cu curaj şi idei”.

Avem şi aici aceeaşi situaţie: cele două surori de umbră fac un prim pas în direcţia concilierii atunci când îşi atestă reciproc puterea şi încep să se respecte reciproc. Drept urmare, cele două femei încep să petreacă tot mai mult din timpul lor liber împreună, deşi – sau poate tocmai pentru că – au o relaţie deosebit de dificilă. Beate îmi povesteşte că sar de multe ori scântei, că se critică una pe cealaltă, că ea îi reproşează colegei că are o purtare prefăcută şi conformistă, când de fapt e o rebelă, că vrea să domine cu orice preţ şi nici măcar nu e dispusă să admită acest lucru. Dar ea, Beate, este în stare să treacă peste toate acestea şi constată că au idei pe care vor să le realizeze împreună şi din acest motiv se susţin reciproc. Se poate însă ca amândouă să mai simtă şi altceva: şi anume că relaţia aceasta îi oferă fiecăreia şansa de a lucra cu umbra ei.

Nu se aruncă una în braţele celeilalte şi nu se iubesc ca Ghilgameş şi Enkidu, ci continuă să lupte una împotriva celeilalte, să înveţe una de la cealaltă. Beate, de exemplu, învaţă despre sine că îşi consideră stilul vestimentar unicul stil acceptabil, altfel n-ar critica mereu garderoba colegei. Atunci când nu ne mai considerăm pe noi înşine măsura tuturor lucrurilor, nu vom mai reproşa altcuiva că e lipsit de gust, ci vom constata că acest altcineva are pur şi simplu alt gust decât noi, un gust străin nouă. Pe Beate acest lucru începe să o supere: îşi dă seama că se consideră în multe privinţe măsura tuturor lucrurilor şi că ceea ce fac alţii nu are pentru ea valoare, ci este o

umbră. Constată că nu poate accepta opiniile altora, că întotdeauna trebuie să le scadă valoarea. Recunoaşte aşadar la ea un comportament al umbrei şi o supără faptul că nu poate pur şi simplu să îl evite.

Devine însă, în acelaşi timp, mai conştientă de umbra ei datorită reproşurilor colegei, pe care acum nu mai poate să le respingă, ci încearcă să aprecieze în ce măsură sunt îndreptăţite. Colega îi reproşează, de pildă, că reacţionează cu mult calm şi blândeţe atunci când de fapt este furioasă. Până acum, Beate a considerat aceasta o calitate: ştie că e furioasă, dar consideră că într-o adunare de bărbaţi e mai bine să nu-şi arate furia. Înlocuieşte sentimentul de

J J J

furie cu opusul său şi se poartă cu o blândeţe deosebită – lucru care o scoate din minţi pe colega ei.

Beate ştie că ceilalţi se distanţează oricum de ea, oricâtă blândeţe ar afişa ea. Iar colega o face acum să înţeleagă că purtarea ei e deosebit de derutantă, fiindcă furia e sesizabilă, dar semnalele pe care le transmite nu sunt univoce. Cele două femei convin asupra faptului că amândouă au tendinţa de a-i „călca în picioare” pe ceilalţi, una în mod direct, cealaltă în mod ocolit, în spatele unei persona deosebit de blânde, a cărei blândeţe exagerată e deja agresivă.

Datorită permanentelor ciocniri cu colega ei, Beate a devenit mai capabilă să susţină un conflict: fundamentul relaţiei lor este respectul reciproc, voinţa de a realiza împreună ideile comune, fără să-şi dorească însă o apropiere prea mare, fiindcă sunt „incompatibile”. Într-o astfel de relaţie, în care cele două îşi îngăduie o apropiere mai mare decât vor să recunoască, este mai simplu să abordeze conflictele într-un mod destul de direct. Şi, odată cu capacitatea de a susţine un conflict, creşte şi capacitatea lor de a înţelege umbra şi, astfel, conştiinţa propriei valori.

Beate a proiectat asupra colegei numeroase aspecte de umbră ale ei, iar colega a făcut după toate aparenţele acelaşi lucru. A urmat

o luptă perseverentă cu purtătoarea umbrei, exprimată iniţial prin enervare şi respingere. Pe urmă au fost rostite unele reproşuri şi apelul la schimbare, iar în final au acceptat amândouă că fiecare om are dreptul de a fi aşa cum este el şi au înţeles că laturile enervante ale altcuiva pot fi de fapt laturi ale propriei tale personalităţi, pe care le combaţi la acel altcineva.

Beate a învăţat că un om nu trebuie să-ţi placă în întregime pentru a-l putea respecta, aprecia şi chiar iubi, şi acum învaţă să se ocupe îndeaproape de incompatibilităţile a căror reglementare este cu adevărat importantă pentru relaţie.

Poveştile despre umbră sunt deseori poveşti despre relaţii, dar ceea ce se petrece pe plan interpersonal îşi are întotdeauna corespondentul pe plan intrapsihic. Beate nu mai are acum nicio dificultate să înţeleagă, ca expresie a unei părţi din propria personalitate, acele vise în care colega apare ca figură acoperită de umbră.

Ce mai putem înţelege din exemplele de mai sus este că laturile de umbră sunt deseori laturi puternice, aspecte ale personalităţii încărcate cu multă energie. Din acest motiv, acceptarea umbrei ne face mai puternici. Când luptăm însă neînduplecaţi împotriva umbrei, energiile puternice concentrate în ea ne pot distruge.

64 Wolkenstein, Diane, Kramer, Samuel N. (1987) Inanna. Queen of Heaven and Earth, Harper & Row, New York.

Meador Betty, de Shong (1992) Uncursing the Dark, Chiron, Wilmette.

65 Kast, Verena (1984) Paare. Beziehungsphantasien. Oder: Wie Götter sich în Menschen spiegeln, Kreuz, Stuttgart.

66 Apud Betty Meador, traducere în germană de Pia Heller.

67 Meador Betty, de Shong (1992) Uncursing the Dark, Chiron, Wilmette.

68 Egner, Helga (ed.) (1997) Leidenschaft und Rituale. Was Leben gelingen lässt, Walter, Zürich şi Düsseldorf.

69 Fraţii Grimm (2012) Comoara cu basme, trad. Laura Mihăileasa şi Simona lonescu, Paralela 45, Piteşti, pp. 137-143. Pentru o interpretare generală şi mai detaliată vezi Kast, Verena (1982) Wege aus Angst und Symbiose, Walter, Olten, pp. 39 şi urm.

70 Kast, Verena, Vater-Töchter, Mutter-Söhne, ed. cit.

71 Kast, Verena (1998) Animus und Anima. Zwischen Ablösung von den Eltern und Spiritualität, în: Frick Eckhard/Huber Roland (1998) Die Weise von Liebe und Tod, Sammlung Vandenhoeck, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen şi Zürich, pp. 64-79.

72 Epopeea lui Ghilgameş (2008) trad. Virginia Şerbănescu, Mondero, Bucureşti, pp. 35 şi urm.

ACCEPTAREA UMBREI

Am prezentat mai sus, folosindu-mă de exemple din mituri, basme, vise şi experienţe cotidiene, câteva modele de acceptare a umbrei. Sunt procese diferite care conduc la acceptarea umbrei. Cum decurge aceasta depinde pe de-o parte de umbra însăşi, pe de alta, de coerenţa complexului Eului, cu alte cuvinte, de cât de puternic este Eul în momentul respectiv. În continuare voi vorbi despre acceptarea umbrei complementare şi a celei analoge.

UMBRA COMPLEMENTARĂ – LATURA NECUNOSCUTĂ

Inanna şi Ereşkigal constituie un exemplu pentru umbra complementară: două contrarii de neîmpăcat se găsesc faţă în faţă. Acceptarea umbrei complementare poate duce foarte uşor la o identificare cu aceasta. Prea mult timp a avut loc o identificare cu ceea ce nu este acoperit de umbră. Astfel, umbra a devenit tot mai străină, stranie, ruşinoasă, a fost din ce în ce mai mult devalorizată. Când se produce însă identificarea cu umbra, propriile noastre atitudini şi fapte devin străine şi stranii pentru noi înşine. Ne este ruşine şi nu ne putem apăra împotriva acestui sentiment. Există pericolul de a ne contesta orice valoare, convinşi fiind că cine nu este în întregime bun este rău până în adâncul fiinţei sale. Disocierea între „bine” şi „rău”, care ne-a determinat până acum să ne identificăm doar cu latura bună, cea luminoasă, rămâne valabilă, determinându-ne însă acum să ne identificăm doar cu latura întunecată.

Tendinţa de a recurge la mecanismul defensiv al disocierii cauzează o problemă de identitate: dacă împărţim totul în categoriile „bine” şi „rău”, nu putem accepta decât o singură latură a noastră şi, cu cât ne simţim mai ameninţaţi de laturile noastre de umbră, cu atât mai mult ne vom idealiza şi astfel înstrăina de noi înşine, devenind tot mai nereali şi nerealişti. Această problemă de identitate poate fi depăşită prin acceptarea umbrei.

Câtă vreme clivăm umbra, credem că ştim exact ce este corect şi cum trebuie să se poarte ceilalţi oameni. Idealul este măsura noastră. Aşteptările neîmplinite şi de neîmplinit ne aduc dezamăgiri şi ne împiedică să simţim recunoştinţă faţă de alţi oameni pentru faptul că ne fac cunoscute forme de

comportament complet diferite de ale noastre. Dacă acceptăm însă principial umbra, ştim că există infinit de multe posibilităţi de a contracara idealul, care sunt la fel de „corecte”. Suntem mult mai deschişi faţă de tot ceea ce vine spre noi şi, de asemenea, mai recunoscători pentru numeroasele modalităţi de viaţă nedistructive, pentru bogăţia vieţii.

Adoptăm, de asemenea, o altă atitudine în propriile noastre conflicte legate de valori, dar şi în confruntarea cu valorile altor oameni. Nu mai contează ca o valoare anume să o „învingă” pe alta, ori ca unii să iasă învingători şi alţii învinşi din confruntarea respectivă. Trebuie să ne întrebăm de fiecare dată ce anume este esenţial la valorile puse în discuţie şi ce ar putea fi integrat, astfel încât să avem o situaţie de tip „win-win”, adică ambele părţi să iasă câştigătoare din conflict.

Să presupunem că un om foarte cumpătat are o umbră lacomă, de care tocmai a devenit conştient şi care declanşează o respingere vehementă şi un sentiment de ruşine. I-a arătat mereu cu degetul pe oamenii lacomi din jurul lui, i-a dispreţuit şi, atunci când se aflau suficient de aproape de el, i-a pedepsit. În acceptarea acestei umbre, important nu este doar să afle care sunt avantajele şi dezavantajele cumpătării în viaţa lui, care sunt avantajele şi dezavantajele lăcomiei. În această situaţie, în care lăcomia a devenit o umbră, el va trebui să-şi imagineze în primul rând situaţii în care lăcomia este realmente utilă, de-a dreptul necesară. Pentru aceasta va trebui să asocieze lăcomia cu alte lucruri, să o plaseze în diverse contexte: lăcomia la mâncare, lăcomia de avere, lăcomia ca dorinţă de a cunoaşte mereu ceva nou, lăcomia ca poftă de viaţă… Dacă intenţiile sale sunt serioase, va avea o mulţime de lucruri la care să se gândească, printre altele, şi la dezavantajele cumpătării. Dar nu va încheia pur şi simplu un compromis, ci se va hotărî în care situaţii de viaţă va continua să fie cumpătat şi în care situaţii îşi va admite lăcomia. Ţelul supraordonat este o viaţă plină de vitalitate.

Dacă admitem noţiunea de „acceptare a umbrei”, vom avea un comportament similar şi în conflictele cu valorile altor oameni.

Când un om cumpătat intră în conflict cu unul lacom, soluţia ar fi ca amândoi să recunoască situaţiile în care vor să fie cumpătaţi şi situaţiile în care vor să fie lacomi, să stabilească împreună contextele în care cumpătarea ar da naştere unui sentiment de mulţumire în viaţă şi contextele în care lăcomia ar da naştere aceluiaşi sentiment. Astfel nu ar mai exista învingător şi învins – amândoi ar ieşi învingători.

Cele două mituri sumeriene şi basmul despre păzitoarea de gâşte ne-au arătat cum se poate realiza acceptarea umbrei. O premisă importantă este ca noi să ne amintim părţile neacoperite de umbră, să ne amintim că umbra nu ne acoperă în întregime. Folositoare în acest sens sunt amintirile unor perioade din viaţă când nu am fost decât într-o mică măsură acoperiţi de umbră. Un alt aspect important este empatia: empatia faţă de noi înşine în situaţiile – deseori apăsătoare – când suntem acoperiţi de umbră. La fel de important este să nu uităm că avem nevoie şi de empatia altor oameni, care nu ne critică, ci care înţeleg cât de neplăcută ne este purtarea noastră, cu repercusiunile ei asupra altor oameni.

Pentru a dezvolta o conştiinţă a umbrei şi a realiza acceptarea ei poate fi necesar să trecem întâi printr-un proces de evoluţie interioară, care presupune, la fel ca în basmul despre păzitoarea de gâşte, desprinderea de complexele parentale.

Pe lângă toate acestea, miturile şi basmele ne mai arată limpede că problema acceptării umbrei se pune atunci când ne aflăm înaintea unei tranziţii în viaţă. Sau, invers: când umbra nu mai poate fi refulată, se produce o tranziţie în viaţă.

ACCEPTAREA UMBREI ANALOGE PRIN LUPTĂ

Prin umbră analogă înţeleg acele părţi ale umbrei pe care le trăim sau le refulăm şi de care devenim conştienţi la alţi oameni. Un exemplu îl constituie j j j j Jr Ghilgameş şi Enkidu.

Şi purtătorul umbrei analoge este desigur dispreţuit, respins, altfel nu ar fi vorba despre umbră. Luptăm cu el, îl urâm. Prin acceptarea reciprocă a puterii celuilalt şi prin percepţia a ceea ce nu este acoperit de umbră, ameninţarea se transformă însă în experienţa găsirii unui tovarăş. De aici poate lua naştere iubirea, cum este cazul lui Ghilgameş şi al lui Enkidu, sau – o situaţie probabil mai des întâlnită în viaţa de zi cu zi – o relaţie de apropiere sufletească mai precaută, în care fiecare ştie că se poate aştepta la o surpriză din partea celuilalt, dar nu în sensul că se aşteaptă la ceva „rău”, ci la ceva ce l-ar putea tulbura şi i-ar da bătăi de cap.

Acceptarea umbrei analoge prin luptă se poate realiza în cadrul relaţiei interumane, dar şi pe planul intrapsihic. De aici decurge, în ambele cazuri, mai multă putere şi vitalitate, se facilitează accesul la noi aspecte ale propriului psihic. Dar se dezvoltă şi mai multă toleranţă. Nu este nevoie de toleranţă pentru a accepta oameni despre care oricum presupunem că gândesc şi se comportă într-un mod similar nouă. Să fim toleranţi înseamnă să putem accepta oameni cu alte opinii decât ale noastre, fără să ne simţim ameninţaţi de ele, dar şi fără să ne simţim obligaţi să le adoptăm. Prin lupta cu umbra devenim mai capabili de a susţine un conflict şi o relaţie.

Putem lupta cu umbra într-un mod benefic nouă abia atunci când am dezvoltat deja o oarecare toleranţă faţă de umbră, când avem un complex al Eului suficient de coerent şi nu îl mai percepem –

în realitate, în vis sau în imaginaţie – pe purtătorul umbrei drept acoperit în întregime de umbră. Putem verifica foarte simplu acest lucru: să presupunem că faceţi cunoştinţă cu un frate sau o soră de umbră. Dacă persoana aceasta vă deranjează din toate punctele de vedere, dacă nu percepeţi la ea decât trăsături ale personalităţii pe care le respingeţi categoric, veţi da bir cu fugiţii din calea ei. Dacă însă, în pofida a tot ceea ce respingeţi la ea, simţiţi şi puţină fascinaţie, poate doar cât persoana respectivă să nu vă mai iasă din minte, să înceapă să vă intereseze, atunci veţi reuşi să intraţi în relaţie cu ea.

Altfel spus: dacă reuşim să vedem şi ceea ce nu este acoperit de umbră la noi înşine, la alţi oameni şi la purtătorul umbrei din vis şi dacă ne facem un obicei din a nu mai vedea doar umbra, ci şi lumina, va fi mai simplu pentru noi să acceptăm umbra.

CE ÎNGREUNEAZĂ ACCEPTAREA UMBREI

MAI BINE MORT DECÂT CU REPUTAŢIA PĂTATĂ

Există oameni care ar prefera să moară decât să-şi vadă reputaţia pătată. Iar lucrul acesta din urmă se întâmplă, cel puţin temporar, atunci când devine evident un comportament de umbră.

„Mai bine mort decât cu reputaţia pătată!” Aşa gândesc oamenii cu un ideal al Eului înalt şi un Supraeu sever, care cere respectarea pretenţiilor formulate mai mult sau mai puţin conştient în acest înalt ideal al Eului. Când vorbim despre idealul Eului, nu ne referim doar la cum vrem să fim văzuţi de către ceilalţi, nu ne referim doar la persona, ci avem de-a face cu o problemă mult mai elementară: problema valorilor în funcţie de împlinirea cărora ne măsurăm viaţa. Bineînţeles că nu este o apreciere exclusiv intrapsihică, în aprecierile noastre depindem şi de oamenii din jurul nostru, de modul în care ne privesc ei şi de feedbackul pe care ni-l dau. Ne putem strădui să fim corecţi, ne putem considera pe noi înşine corecţi, dar abia atunci când primim şi din afară confirmarea strădaniei noastre de a fi corecţi avem senzaţia că am realizat în mod vizibil această valoare în viaţa noastră. Idealul Eului nostru decide, aşadar, în funcţie de ce dorim să ne măsurăm viaţa. Cineva îşi doreşte să fie corect, un altul să fie deosebit de drăgăstos, alţii vor să-şi lase amprenta în lume într-un domeniu profesional – toate acestea sunt expresii ale idealului Eului.

Pentru relaţia noastră cu umbra este important să ne întrebăm dacă putem înţelege idealul Eului ca pe un ideal spre care tindem în viaţă, conştienţi de faptul că este un model de urmat şi nu o normă de îndeplinit, ori ca pe un ideal care trebuie împlinit în orice clipă, fiindcă altfel ar apărea imediat dezamăgirea, iar

Supraeul şi-ar da verdictul.

Ştim că un ideal înalt al Eului poate constitui o suprasolicitare. Un om încearcă să fie foarte corect, a dezvoltat poate această corectitudine ca reacţie la stilul relaţional al familiei sale de origine, pe care l-a perceput drept incorect, şi va avea prin urmare, după toate probabilităţile, o umbră de incorectitudine, de care se va simţi uneori luat prin surprindere. S-ar putea să fi dezvoltat o sensibilitate deosebită faţă de această umbră şi să perceapă drept incorect ceva ce pentru un alt om, cu un alt ideal, se află în limitele normalului. Dacă persoana respectivă reuşeşte să considere idealul Eului doar ca pe un model de comportament, atunci un eşec în împlinirea idealului va fi ceva normal, nu va constitui o mâhnire. Dacă, dimpotrivă, consideră împlinirea idealului Eului o cerinţă absolută, atunci orice purtare incorectă va fi o catastrofă – care trebuie evitată sau cel puţin negată.

Să acceptăm umbra nu înseamnă să ne sacrificăm idealurile, spunându-ne, de exemplu, că orice ideal are oricum umbra sa, că prin urmare ar fi mai bine să nu mai avem deloc idealuri, că atunci ne-am găsi locul într-o viaţă fără pretenţii şi mari dezamăgiri. Nu avem voie să ne folosim de ideea acceptării umbrei pentru a desfiinţa idealul Eului. Important este să îi relativizăm caracterul absolut, înţelegându-l drept ţelul către care tindem prin felul nostru de a ne trăi viaţa.

Dacă nu mai avem un ţel în funcţie de care să ne concepem viaţa, care să constituie măsura comportamentului nostru, nu ne mai valorificăm nici potenţialul, totul ne este indiferent, dacă oricum vom fi acoperiţi de umbră, la ce bun să ne mai străduim? Când nu ne valorificăm însă potenţialul, devenim invidioşi.[73] Şi probabil este preferabil să fim uneori dezamăgiţi decât invidioşi, fiindcă dezamăgirea ne face mai creativi decât invidia.

Dacă acceptarea umbrei ar fi înţeleasă greşit de către toţi oamenii, în sensul sacrificării idealurilor, atunci am aparţine unei societăţi cu tot mai puţine valori pe a căror valabilitate ne-am putea bizui. Or, acceptarea umbrei nu înseamnă nicidecum o

pierdere a valorilor. Dacă înţelegem acceptarea umbrei aşa cum se cuvine, atunci în confruntarea cu umbra se va ivi într-adevăr şi dilema cu privire la valori, dar aceasta va trebui rezolvată astfel încât să nu existe valori învingătoare şi valori învinse, niciuna dintre valori neavând voie să capete iarăşi un caracter absolut pe plan intrapsihic.

Orice ideal naşte neîndoielnic o umbră nouă. Din acest motiv, relaţia cu umbra este o luptă nesfârşită. La aceasta se referă Kant atunci când spune că facem tot mereu rău, deşi nu vrem, şi că trebuie să ne asumăm răspunderea pentru acest lucru; aceasta este şi ceea ce înţelegem, în psihologia jungiană, prin „umbră arhetipală". Nu înseamnă însă că în viaţă nu apar şi situaţii când ne simţim neacoperiţi de umbră sau când ne dă de furcă o umbră devenită de mult obişnuinţă. Apar însă tot mereu şi situaţii când suntem bântuiţi de o umbră de nepătruns.

Un ideal al Eului înalt devine problematic îndeosebi atunci când un Supraeu sever cere necontenit împlinirea sa. Prin Supraeu înţelegem norme şi reguli interiorizate, care îşi au originea parţial în educaţie, inclusiv cea religioasă, în complexele noastre, în episoadele relaţionale dificile ale copilăriei timpurii, dar şi ale vieţii mature, pe care le-am interiorizat, şi parţial în societatea în care trăim.

Supraeul poate fi exigent într-o mai mare sau mai mică măsură, indulgent într-o mai mare sau mai mică măsură: persoanele ai căror părinţi au ţinut neapărat ca regulile să fie întotdeauna respectate au de obicei un Supraeu mai sever decât persoanele cu părinţi indulgenţi. Dacă din socializarea sa religioasă un om a înţeles că orice nerespectare a regulilor constituie o vină, dacă a înţeles în copilărie religia astfel încât să încerce mereu să scape de această vină, va avea ulterior un Supraeu exigent. Or, un Supraeu exigent nu îngăduie un comportament de umbră, acesta trebuie evitat şi, dacă se produce totuşi, trebuie clivat.

Un om care încearcă să trăiască în mod absolut consecvent

idealul Eului său – de exemplu de a fi mereu săritor şi a-şi îndeplini întotdeauna obligaţiile cândva asumate – are un Supraeu sever. El trebuie să împlinească acest ideal, căci altfel viaţa lui nu ar avea nicio valoare, ar fi ratată. Din combinaţia aceasta rezultă incapacitatea de a se opune dorinţelor şi chiar impertinenţelor altora. Astfel de oameni se trezesc copleşiţi de obligaţii nedorite şi suprasolicitante. Dar continuă să-şi facă datoria – poate doar în somn mai scrâşnesc uneori din dinţi. Majoritatea oamenilor au mecanisme de autoreglare: când se simt copleşiţi, îşi îngăduie un repaus, îşi ocupă timpul liber cu ceva ce le produce bucurie. Cine are însă un simţ al datoriei exagerat nu poate compensa cu bucurie, fiindcă în compensaţie, în repaus se anunţă umbra. Un asemenea om se enervează deseori pe cei care sunt îngrozitor de leneşi – lenea este o umbră. Dar, la un moment dat, umbra se va manifesta totuşi:

Un bărbat activ în numeroase asociaţii, foarte săritor şi plin de sugestii despre cum ar putea fi îmbunătăţite vieţile altora spune: „Când gem sub povara dosarelor de pe biroul meu, îmi amintesc că aş putea să-mi scot din garaj vechea motocicletă şi să dau o tură prin împrejurimi – să fac un zgomot asurzitor”. La întrebarea mea de ce nu îşi înfăptuieşte fantasma, răspunde: „Pe de-o parte m-ar amenda poliţia, fiindcă motocicleta mea e o rablă de groază, pe de altă parte nu pot să dau ture prin împrejurimi, vecinii or să creadă că n-am ce face...”. Ideea unei compensaţii există în imaginaţia lui, dar el o respinge, fiindcă o consideră prea acoperită de umbră.

Alţi oameni în situaţii similare încep să fantasmeze asupra unei vieţi trăite la marginea societăţii. În momentele acestea îşi înlocuiesc valorile cu opusurile lor: viaţa actuală este considerată umbră, opusul unei vieţi frumoase – şi în fantasmele lor ei trăiesc „cealaltă viaţă total diferită”. De obicei este un experiment de scurtă durată şi neproductiv, fiindcă în sinea lor au pronunţat de mult sentinţa împotriva celor care trăiesc la marginea societăţii, chiar şi împotriva romanticilor vagabonzi de sub podurile Senei. Avântul libertăţii este anulat înainte de a fi realizat, lumina şi umbra sunt din nou repartizate aşa cum se cuvine: lumina este

situaţia actuală, umbra, viaţa celor de la marginea societăţii.

De ce se tem aceşti oameni? Ce nu au voie ceilalţi să ştie, să vadă, dacă ar şti „acel lucru”, ce ar gândi? „Acel lucru” este interesant, în „acel lucru”, pe care nimeni nu are voie să-l cunoască, este formulată umbra. În „acel lucru” se poate ascunde orice: o boală de care nimeni nu are voie să afle, o incapacitate, o orientare sexuală care nu corespunde normei, o lene absolut normală sau o indolenţă mai puţin normală. Se tem că ceilalţi ar putea pronunţa împotriva lor o sentinţă devastatoare, că ar ajunge de râsul lumii, că viaţa le-ar deveni atât de insuportabilă, încât s-ar vedea nevoiţi să emigreze.

Cine reacţionează astfel nu are doar un ideal al Eului înalt, ci şi un Supraeu sever. O combinaţie pe care o vedem foarte limpede la oamenii cu structură depresivă.[74] Vorbim despre „structură depresivă” atunci când atât relaţia unui om cu ceilalţi oameni, cât şi relaţia Eului său cu lumea lui interioară sunt alcătuite astfel: persoana respectivă se supune cerinţelor lumii înconjurătoare, chiar şi acelor cerinţe pe care şi le imaginează doar, iar acest lucru o face să se simtă inhibată. Din cauza aceasta, sentimentul valorii de sine este pe de-o parte slăbit, pe de alta, compensat printr-un ideal al Eului înalt. Deoarece nu poate realiza ce îşi doreşte să realizeze, anume să primească iubirea şi acceptarea celor din jurul său, cerinţele pe care şi le adresează sieşi sunt tot mai mari. În cazul în care mai trebuie să suporte şi o pierdere substanţială – de pildă pierderea persoanei iubite, dar şi pierderea reputaţiei sau a locului de muncă – poate apărea o depresie. Persoana respectivă nu priveşte însă boala aceasta ca pe o posibilitate de a începe o altfel de relaţie cu sine şi ca pe o şansă de a afla ce aşteaptă în fond de la viaţă. Depresia însăşi este considerată un eşec, de care ceilalţi nu au voie să afle – ea devine o umbră. Lucrurile pot merge atât de departe, încât unii oameni sfârşesc prin a se sinucide pentru ca ruşinea lor să nu devină vizibilă. Mai multă libertate în relaţia cu umbra ar fi de dorit pentru aceşti oameni. Şi ei luptă cu umbra, dar numai pentru a o ascunde, iar din lupta aceasta învingătoare iese umbra – iar oamenii mor.

În romanul Cititorul de Bernhard Schlink[75] întâlnim un exemplu pentru intensitatea sentimentului de ruşine legat de umbră şi sfârşitul fatal pe care îl poate avea strădania de a ascunde umbra: unul dintre personajele principale ale romanului, Hanna, este analfabetă şi face tot ce-i stă în putinţă pentru a ascunde acest lucru. Când i se propune să fie înaintată în funcţie, o situaţie în care ruşinea ei ar deveni vizibilă, Hanna se ascunde. La procesul intentat ei şi altor patru femei fiindcă au lucrat în al Doilea Război Mondial ca supraveghetoare într-un lagăr din apropierea Cracoviei, Hanna nu poate citi acuzaţia, nu-şi poate pregăti apărarea şi admite că ar fi scris un raport important, ceea ce îi pecetluieşte soarta. Întreaga vină i se atribuie ei. „De frica de a nu fi cumva dată în vileag ca analfabetă preferă demascarea ca răufăcătoare? De frica demascării ca analfabetă preferă crima?”7[6] Hanna învaţă în închisoare să scrie şi să citească, dar după încheierea perioadei de detenţie se sinucide.

CONGLOMERATUL UMBREI

Conţinuturile refulate se combină, se unesc în inconştient. Acelaşi lucru se
J '55
întâmplă şi pe planul conştientului: persoanele excluse din anumite grupuri se apropie, se adună şi ele. Acesta este motivul pentru care avem deseori senzaţia că într-o proiecţie sau un vis nu se ascunde o singură trăsătură de umbră care poate fi descrisă cu exactitate. O umbră se combină cu altă umbră şi totul devine un conglomerat al umbrei. Dar şi alte structuri psihice, cum ar fi anima sau animus, sunt acoperite de umbră. În basmul despre păzitoarea de gâşte am constatat că dezvoltarea laturii animus poate avea drept urmare o relaţie îmbunătăţită cu umbra, poate constitui o mai bună apărare împotriva pericolului de a fi acoperiţi de umbră.

Când animus sau anima sunt acoperite de umbră, se vorbeşte deseori despre un animus „negativ” sau o anima „negativă”. Termenul „negativ” nu mi se pare nici corect, nici folositor. În primul rând, arhetipurile sunt nişte structuri de ordine şi ca atare nici pozitive, nici negative; abia în combinaţie cu conştiinţa pot avea un efect pozitiv sau unul negativ. În al doilea rând, munca terapeutică decurge mai uşor atunci când vorbim despre un animus „acoperit de umbră” sau o anima „acoperită de umbră”. Folosirea termenului „negativ” sugerează că avem de-a face cu ceva ce trebuie evitat. Or, decât să evităm un animus „acoperit de umbră” sau o anima „acoperită de umbră”, este mai bine să privim atenţi, să înţelegem şi să învăţăm să ne purtăm cu ele. Fiindcă important este să despărţim umbra de animus, respectiv de anima.

Un „animus de putere” apare, de exemplu, dintr-o umbră de putere care se uneşte cu un gestalt animus. Prin „umbră de

putere” înţelegem pretenţii la putere refulate, pretenţii la putere cărora nu avem voie să le dăm glas, pe care nu le putem accepta la noi înşine. Un „animus de putere” poate lua naştere astfel: în psihic se configurează arhetipul animus, de pildă dintr-un vis combinat cu o fascinaţie intelectuală. Dacă această fascinaţie nu poate fi trăită în linişte, un om cu o umbră de putere îi va „ferici” pe oamenii din jurul său, împotriva voinţei lor, cu subiectul respectiv. Le va împuia capul – iar ei nu vor avea scăpare. Cine este „fericit” în acest mod se va întreba ce aspiraţie nerecunoscută de putere se ascunde în spatele unui astfel de comportament. Persoana „stăpânită” de animus îşi va închipui probabil că nu face altceva decât să-i îmbogăţească spiritual pe cei din jurul său şi se va mira cât de nerecunoscători sunt oamenii pentru impulsurile intelectuale pe care ea le oferă lor. Important în acest caz este ca persoana respectivă să-şi vadă umbra de putere, să o accepte şi să aibă o relaţie responsabilă cu ea. Aceasta poate însemna să renunţăm la demonizarea puterii, să ne îngrijim, în schimb, să dobândim şi putere, şi importanţă – şi să nu abuzăm de ele.

Se poate, de asemenea, întâmpla să visăm un străin misterios şi fascinant, care are trăsătura sadică a unui coleg. Ceea ce înseamnă că noi considerăm sadică această figură animus, care ne poate oferi acces la aspecte misterioase ale psihicului nostru. Aspectul personalităţii noastre încă străin pentru noi este acoperit de o umbră sadică. Spiriduşii răi din basme reprezintă o îmbinare a umbrei cu figura bătrânului înţelept – o configurare a animusului; vrăjitoarele rele reprezintă o îmbinare a umbrei cu figura bătrânei înţelepte – o configurare a animei. O anima acoperită de umbră se poate arăta în vis sub chipul unei străine misterioase şi fascinante, cu un văl pe faţă, care o face să pară urâtă şi dezgustătoare, şi o ciupercă otrăvitoare în mână.

Ce este de făcut în cazul unui animus acoperit de umbră, al unei anime acoperite de umbră? Trebuie înlăturate distorsiunile umbrei şi ale imaginii arhetipale: întâi putem privi umbra refulată. Aceasta nu este neapărat umbra noastră personală, poate fi – îndeosebi în cazul vrăjitoarei – şi o umbră a societăţii.

Trebuie să înlăturăm refularea umbrei. Acest lucru se realizează de obicei prin acceptarea ei.

Înlăturarea distorsiunilor umbrei şi ale animusului/ animei se poate realiza şi altfel: dacă străinul misterios din vis poartă trăsătura sadică a unui coleg, pentru început putem lăsa deoparte această trăsătură şi permite imaginii onirice a străinului misterios să pună stăpânire pe noi, precum şi emoţiilor şi fantasmelor asociate cu aceasta să acţioneze asupra noastră. Vom avea sentimentul că ne aflăm în contact cu o instanţă foarte importantă din psihicul nostru, ne vom simţi mai autentici decât de obicei. Ne vom simţi mai bine, sentimentul valorii de sine va fi întărit. Abia după aceea ne putem întreba ce semnificaţie are trăsătura sadică a străinului misterios. Ne vom aminti poate, cu un sentiment extrem de neplăcut, că avem tendinţa să ne purtăm sadic faţă de alţi oameni, contestându-le de pildă cu cinism orice valoare, atunci când noi înşine suntem nefericiţi, deşi respingem categoric orice purtare sadică.

Faptul că inconştientul este acoperit de umbră se poate revela şi altfel. Cineva spune: „De trei luni nu mai visez altceva decât peisaje înceţoşate, case înceţoşate, oraşe învăluite în ceaţă”. Aceasta poate însemna că o problemă generală legată de umbră s-a aşternut peste toate celelalte conţinuturi ale inconştientului, dar mai poate însemna – şi aceasta nu constituie o contradicţie – şi că o profundă melancolie s-a aşternut peste toate. De aici reiese că nu proiectăm umbra doar asupra oamenilor, ci şi asupra peisajelor sau atmosferei.

Figurile de umbră care sunt în tot mai mare măsură acoperite de umbră – în înfăţişarea sau în purtarea lor – au o mare relevanţă în procesele terapeutice. Este foarte dificil să acceptăm această umbră „întinsă” ca pe o trăsătură personală, să îi căutăm urmele în viaţa de zi cu zi, să avem o relaţie responsabilă cu ea. Trebuie, aşadar, să desfacem acest conglomerat al umbrei în părţile sale; acesta este sensul profund al analizei, fiindcă acceptarea fiecărui element al umbrei în parte este posibilă, fără să constituie un pericol prea mare pentru sentimentul valorii de sine.

UN EXEMPLU DE VIS

Voi prezenta în continuare un vis în care avem de-a face cu o umbră „întinsă” şi care apare în variante similare la femei şi bărbaţi deopotrivă. Următoarea variantă îi aparţine unei femei de 34 de ani:

Sunt acasă la mine. E întuneric, aud nişte zgomote, ceva zgârie, îşi târşâie picioarele. Mă uit pe vizor. Afară, în faţa uşii, se află un bărbat uriaş, în mână ţine un topor. Mâinile lui sunt nişte labe imense, mi se pare că e învelit într-o blană, în orice caz are păr roşcat şi arată înspăimântător. Mă trezesc scăldată în sudoare.

Figura aceasta monstruoasă este un conglomerat al umbrei, un amestec de trăsături de umbră. Bărbatul înspăimântător este uriaş. Uriaşii sunt asociaţi cu o mare putere, care ne poate înspăimânta. În basme sunt proşti şi pot fi păcăliţi de către cei a căror viaţă se află în pericol. Nu este cazul şi în visul acesta: bărbatul ţine în mână un topor, este perceput aşadar drept deosebit de distructiv. Visătoarea stabileşte o legătură – vagă, ce-i drept – şi cu un animal sălbatic. Dacă are de-a face cu un animal sălbatic, înseamnă că nu poate vorbi cu el – spaima este aşadar şi mai mare.[77] Părul roşcat este deseori asociat cu persoane pasionale, erotice, dar şi mânioase, înfuriate. Femeia îşi aminteşte că, în copilăria ei, oamenii roşcaţi erau consideraţi nişte monştri. În faţa uşii ei se află prin urmare un monstru.

Emoţia provocată de acest vis este o mare spaimă combinată cu aşteptarea ca uriaşul să „pună imediat mâna” pe ea, să spargă uşa, să o ucidă – sau, dacă nu va sparge uşa, se va strecura prin gaura cheii sau pe sub uşă. În orice caz, uriaşul va intra împotriva voinţei femeii, persoana lui are ceva nespus de

penetrant.

Când analizăm visul, ne putem îndrepta atenţia către diverse aspecte de umbră. Pentru a nu zdruncina prea tare valoarea de sine a visătoarei, abordăm întâi acele aspecte care inspiră mai puţină teamă. Fiindcă pomenise părul roşcat al bărbatului, o întreb în ce situaţii i se întâmplă şi ei să se comporte „ca o roşcată”. După o discuţie mai lungă, femeia recunoaşte că trăieşte o formă de sexualitate foarte pasională şi directă, pe care o condamnă însă, fiind „sub orice critică” pentru o femeie cumsecade. Un monstru sexual?
După lungi discuţii despre această formă de sexualitate pe care ea o considera atât de necuviincioasă – umbra deja nu mai este refulată atunci când două persoane stau de vorbă despre ea –, femeia nu a mai considerat această parte a personalităţii ei necuviincioasă, ci până la urmă atrăgătoare. A tras adânc aer în piept, s-a ridicat în picioare şi a spus: „De ce am rămas oare atâta timp captivă în această cumsecădenie fără viaţă? Acum mă simt liberă. Dar când toate acestea vor deveni reale, am să privesc poate lucrurile altfel”. Este posibil, ţinând cont de faptul că acest aspect al personalităţii a fost refulat, fiindcă inspira teamă. Ce ne inspiră teamă refulăm – ce refulăm ne inspiră teamă. Se poate însă ca visătoarea să fi devenit atât de curioasă cu privire la acest aspect al vieţii ei, să aibă acum atâta poftă să trăiască această latură puternică a ei, încât curajul să învingă teama.

Semnificaţia toporului din vis am abordat-o abia ulterior. După ce am stat mai mult timp de vorbă, visătoarea şi-a amintit că uneori distruge cu brutalitate ideile altor oameni, dovedindu-le că nu sunt bune de nimic. Aşa şi este de obicei, mi-a spus femeia, dar poate n-ar fi rău dacă m-aş purta altfel în asemenea situaţii? Dacă n-aş mai „da cu toporul”?

Astfel pot fi descompuse în părţile lor componente visele care conţin un conglomerat de trăsături de umbră, din cauza căruia o personificare a umbrei poate părea monstruoasă, fiind astfel, bineînţeles, imposibil de acceptat ca figură proprie a umbrei. Aceste părţi componente pot fi asociate apoi cu comportamente

cotidiene de umbră şi acceptate. Tocmai acele aspecte de umbră care ne înspăimântă foarte mult ne aduc mai multă vitalitate de îndată ce le acceptăm.

73 Kast, Verena (1996) Neid und Eifersucht. Die Herausforderung durch unangenehme Gefühle, Walter, Zürich şi Düsseldorf.

74 Kast, Verena (1998) Vom Sinn des Ärgers, Kreuz, Stuttgart, pp. 110 şi urm.

75 Schlink, Bernhard (2009) Cititorul, trad. Ana Mureşanu, Editura Polirom, Iaşi.

76 Idem, p. 123.

77 Kast, Verena (1996) Vom Sinn der Angst, Herder, Freiburg i. Br., pp. 190 şi urm.

UMBRA ÎN RELAŢIE

Toate conţinuturile refulate se unesc pe plan intrapsihic, după cum am văzut în capitolul precedent: vorbim atunci, de exemplu, despre un animus acoperit de umbră sau o anima acoperită de umbră. Relaţia cu umbra constituie însă întotdeauna o problemă atât pe plan intrapsihic, cât şi pe plan relaţional. Feluritele componente ale umbrei se îmbină nu doar în psihicul nostru, ci şi în relaţiile pe care le avem cu oamenii din jurul nostru.

Problema umbrei în relaţii are numeroase faţete: avem, de pildă, de-a face cu proiecţia umbrei, identificarea proiectivă, delegarea umbrei şi umbra „comună”, care este mai însemnată decât umbra „solitară”. Şi într-o relaţie de iubire, în care se configurează anima şi animus[78], umbrele refulate ale celor doi parteneri se configurează într-o umbră „comună”. La toate acestea se adaugă

umbra produsă de idealurile relaţionale, umbra din familie etc.

Umbra poate fi mereu şi pretutindeni proiectată, desigur şi în relaţiile apropiate – sau mai ales în acestea. Deseori vedem la celălalt ceea ce constituie propria noastră umbră, o combatem la celălalt, ne delectăm poate pe ascuns cu ea şi ne simţim superiori purtătorului umbrei: suntem mai buni decât el. Proiecţii ale umbrei se întâlnesc în relaţiile dintre fraţi, dintre părinţi şi copii, dintre parteneri etc.

Umbra se proiectează atunci când s-a configurat. Ea nu se configurează permanent, fiindcă atunci nu ne-am mai simţi niciodată neacoperiţi de umbră, şi nu se configurează mereu aceleaşi aspecte de umbră, psihicul nostru este foarte dinamic. În anumite situaţii, de pildă în situaţii de stres, umbra se configurează mai uşor.

Cunoaştem, de obicei, foarte bine trăsăturile de umbră ale partenerului sau partenerei noastre. Uneori stăm de vorbă despre ele cu prietenele noastre sau prietenii noştri. Dar, în realitate, nu ştim exact cu umbra căruia dintre noi avem de-a face. E umbra mea – adică o proiecţie? E umbra lui sau a ei?

Percep cumva la celălalt o umbră pe care celălalt nu o consideră o umbră? Un exemplu clasic: un bărbat extrem de dezorganizat nu vrea cu niciun chip să vadă în lipsa lui de organizare o trăsătură a umbrei; pentru soţia lui, care este mult mai ordonată, dezorganizarea soţului ei este o umbră şi ea îi cere insistent bărbatului să-şi corecteze purtarea.

În acest context trebuie privite şi atribuirile de umbră despre care am vorbit mai sus: ne enervăm şi îi reproşăm partenerului că este „întotdeauna haotic, întotdeauna lipsit de scrupule

CÂND ÎL LĂSĂM PE CELĂLALT SĂ NE „DIGERE” UMBRA

O formă deosebită de proiectare a umbrei este identificarea proiectivă: proiectăm umbra asupra partenerului şi sperăm că el va şti să-i facă faţă mai bine decât noi, că el o poate „aranja” în aşa fel încât să o putem accepta şi noi.

UN EXEMPLU

Un bărbat de 28 de ani a cunoscut cu un an în urmă o femeie, despre care spune că nu îi face deloc bine, dar este foarte importantă pentru el şi, prin urmare, nu se poate despărţi de ea. Ce înseamnă că „nu îi face bine”? „Mă ademeneşte să mă apropii foarte mult de ea, apropierea aceasta îmi şi face plăcere, dar la un moment dat simt nevoia să o resping, am nevoie de distanţă. Eu nu vreau acest lucru, dar aşa îmi vine, n-am încotro. Dacă mă împotrivesc acestui impuls, mă simt ca stors de vlagă. De obicei sunt însă sarcastic, uneori nestăpânit, sau mă port fără niciun motiv anormal de fermecător.”

În relaţiile cu alte femei, bărbatul nu a avut această problemă a apropierii şi distanţării, ea nu apare nici în relaţia terapeutică, nici în vise, nici în familia de origine. Bărbatul spune că este vorba despre o umbră „importată”.

El stă de vorbă despre această problemă cu femeia respectivă. Pentru ea nu este nimic nou, nimic surprinzător, dimpotrivă, ceva obişnuit: acelaşi lucru i s-a întâmplat în toate relaţiile ei cu

bărbaţi, ea este convinsă că aşa sunt toţi bărbaţii. „Bărbaţii pot fi ademeniţi să se apropie, dar la un moment dat li se face frică, te resping, sunt storşi de vlagă, sarcastici, te jignesc.” Femeia generalizează experienţa ei cu bărbaţii, consideră că aceasta este firea lor.

În ceea ce trăieşte bărbatul şi în comportamentul lui faţă de femeie putem recunoaşte o identificare proiectivă cu umbra femeii: ea proiectează dorinţa de apropiere şi îl determină pe bărbat să se poarte în conformitate cu această proiecţie. El se identifică aşadar cu proiecţia ei. Dar ea nu îşi doreşte doar apropierea, ci se şi teme de ea, aşteptarea ei este prin urmare ambivalentă. Din purtarea ei nu reiese însă că s-ar teme de o prea mare apropiere. Ce aşteaptă ea de la bărbat ar putea fi formulat în felul următor: „Când vreau să fiu aproape de tine, tu mă respingi, când vreau să fiu singură, vrei să îţi satisfac dorinţa de apropiere”. Dacă bărbatul se identifică cu această proiecţie şi pricepe că nu este o proiecţie a lui, trebuie să adopte o anumită atitudine faţă de proiecţie, faţă de reproşul care i se face.

O asemenea identificare proiectivă este destul de des întâlnită în relaţia terapeutică. În acest caz, terapeutul sau terapeuta trebuie să demonstreze, cu titlu de exemplu, cum face el sau ea faţă unei atribuiri de umbră. Astfel, umbra devine mai puţin ameninţătoare şi poate fi mai uşor acceptată. Putem, aşadar, învăţa să ne acceptăm umbra şi din felul cum se poartă un alt om cu o umbră importată, cu o atribuire a umbrei cu care s-a identificat într-adevăr pentru o anumită perioadă de timp, însemnând că a recunoscut temporar umbra proiectată ca umbră proprie şi s-a purtat într-un mod corespunzător.

Un om îşi proiectează umbra asupra altcuiva atunci când coerenţa Eului său este slăbită, când este relativ intolerant la umbră. Atunci pune pe altcineva săi elaboreze propria umbră. Terapeuţii cunosc această problemă şi ştiu cum să se poarte în astfel de situaţii. În viaţa de zi cu zi însă, când ni se „vâră pe gât” o umbră străină, ne înfuriem, ne simţim manipulaţi, nedreptăţiţi, îi cerem celuilalt să-şi vadă singur de problemele sale.

Bărbatul din exemplul nostru ar trebui să formuleze dilema femeii de parcă ar fi propria lui dilemă, fără să-şi facă reproşuri, fără să se chinuie. Spunând, de exemplu: „Mă supără nespus de mult, şi mi-e şi ruşine, că simt în asemenea situaţii o ambivalenţă uriaşă. Pe de-o parte te vreau aproape de mine, pe de altă parte vreau să te resping. E ceva ce eu nu am mai trăit, pentru tine trebuie să fie îngrozitor, fiindcă nu ştii ce să mai crezi şi eu nu vreau asta. Pe viitor, când am să mă tem, am să exprim acest lucru”.

Aceasta este o posibilitate de a face faţă unei asemenea proiecţii. Condiţia necesară este însă ca noi să observăm şi să tratăm cu seriozitate sentimentele şi comportamentul pe care le provoacă această proiecţie la noi, şi să suportăm „nedreptatea”, poate uneori şi teama pe care ne-o inspiră. Din această formă de elaborare, femeia din exemplul nostru ar putea învăţa cum să facă faţă ambivalenţei şi fricii în relaţie. Şi, înainte de toate, ar înţelege că se poate vorbi despre această problemă, că un om se poate speria de propriul lui comportament, dar că îi este, de asemenea, posibil să-şi asume răspunderea pentru el, fără să se chinuie cu reproşuri.

Proiecţiile umbrei produc imagini ale adversarului îndeosebi atunci când proiectăm asupra acelor oameni care nu ne sunt foarte apropiaţi. La cei apropiaţi se produc numeroase – deseori inofensive – identificări proiective. Într-o relaţie trebuie, prin urmare, să elaborăm mereu şi umbra celuilalt, să i-o facem mai „digerabilă”, pentru ca el să o poată accepta mai uşor. Important este ca partenerul sau partenera să poată suporta atribuirea noastră de umbră, să nu fie distrus de aceasta. Dacă nu o poate suporta, apar jigniri şi mâhniri care nasc noi reproşuri. În cazul acesta, elaborarea umbrei devine imposibilă şi se produce multă umbră nouă.

DELEGAREA UMBREI

O pereche, ambii parteneri au în jur de patruzeci de ani. Doamna A. spune despre soţul ei că are multă energie criminală, pe care nu o foloseşte însă. Energia aceasta se manifestă, de pildă, în faptul că soţul ei se gândeşte cum ar putea paraliza întreg sistemul feroviar al ţării sau cum s-ar putea loga neobservat, ani la rând, la computerele ministerului apărării. De multe ori se gândeşte, de asemenea, cum s-ar putea organiza un jaf bancar perfect. Bărbatul este un funcţionar adaptat, cu un loc de muncă obişnuit, la care dă dovadă de o seriozitate deosebită. Femeia se teme că soţul ei şi-ar putea înfăptui într-o bună zi fantasmele criminale, deşi le are deja de douăzeci de ani şi până acum nu a întreprins nimic. Ea recunoaşte însă că îi face o mare plăcere să-l asculte. El, la rândul lui, consideră că imaginaţia lui e şi mai bogată atunci când ea îl ascultă cu atenţie. Uneori, ea îl întreabă dacă nu i-ar plăcea să scrie un roman poliţist, dar de cele mai multe ori îi face reproşuri, îi spune că are o imaginaţie bolnavă, că e infantil, că gândeşte ca un puber – şi îi cere să-şi mai ocupe imaginaţia şi cu alte lucruri. El o ascultă – sau poate se preface doar – şi îi promite că se va îndrepta, dar curând îi povesteşte un nou „roman poliţist”, ea îl ascultă iarăşi cu interes şi îi adresează întrebările potrivite pentru ca el să continue…

Cei doi par să aibă o umbră comună, ea o deleagă, el o formulează în imaginaţia lui – cu ajutorul ei. Subiectul acestei umbre comune este: să aibă mai multă putere, să fie mai lipsiţi de scrupule, să-şi urmărească neinhibaţi interesele, să fie mai inteligenţi şi şmecheri decât ceilalţi. La nivelul conştientului, cei doi sunt însă adepţii unor valori precum solidaritatea şi egalitatea tuturor oamenilor, şi dispreţuiesc băncile fiindcă fură banii oamenilor săraci din lumea a treia.

Înainte de a emite ipoteza că avem de-a face cu o umbră delegată, trebuie să aflăm dacă acelaşi scenariu se derulează şi în relaţiile cu alţi oameni. Domnul A. spune că uneori vorbeşte şi cu colegii lui de serviciu despre aceste fantasme, dar un real avânt nu capătă decât în prezenţa soţiei sale. O fi un ritual amuzant, dar prea puţin productiv. Dacă cei doi joacă de douăzeci de ani acelaşi joc, n-ar fi rău poate să scrie în sfârşit un roman poliţist – dar mult mai bine ar fi să recunoască umbra şi să se hotărască pentru mai multă putere şi mai puţină inhibiţie în viaţă, să nu mai fie atât de altruişti şi pe urmă să se supere că ceilalţi nu sunt şi ei la fel. Ar trebui să-şi asume în sfârşit – împreună – răspunderea pentru umbra care se ascunde şi în acelaşi timp se dezvăluie în aceste fantezii.

UMBRA „COMUNĂ” ESTE MAI ÎNSEMNATĂ DECÂT UMBRA „SOLITARĂ”

Când se adună la un loc mai mulţi copii, altfel drăgălaşi şi bine educaţi, le trec prin minte tot felul de năzbâtii, se poartă de parcă i-ar fi apucat strechea. Şi mai evident este fenomenul la grupurile de adolescenţi. Eroismul de grup constă în trăirea umbrei, împotriva căreia Supraeul nu prea mai are nicio şansă. Ulterior, copiilor le este ruşine pentru ce s-a întâmplat, nu-şi pot explica de ce au făcut toate acele lucruri, nu ştiu decât că, în timp ce le făceau, s-au distrat de minune. Din această categorie fac parte toate ştrengăriile copiilor şi adolescenţilor.

Are loc o contaminare cu umbră, care iniţial produce foarte multă plăcere. Pe urmă, umbra capătă o dinamică proprie. Un timp, trăirea umbrei este un ideal, ceilalţi se tem – tu singur eşti nespus de puternic şi curajos. Dar nu eşti astfel decât atâta timp cât faci parte din grupul respectiv şi nimeni nu-şi asumă răspunderea pentru comportamentul de umbră.

ACELAŞI FENOMEN POATE FI CONSTATAT ŞI ÎN RELAŢIA DE CUPLU

O pereche, ambii parteneri au în jur de treizeci de ani, caută terapia de cuplu, fiindcă se stimulează reciproc la un comportament imposibil şi se întreabă ce ar putea face pentru a împiedica acest lucru. „Fiecare în parte nu are decât într-o mică măsură un comportament de umbră. Suntem amândoi temători, nu vrem să atragem atenţia într-un mod neplăcut, ne imaginăm

dinainte care ar fi urmările unui comportament nu tocmai corect. Când suntem însă împreună, avem o purtare dominată de umbră.” La întrebarea ce anume consideră ei o purtare dominată de umbră, răspund în cor: faptul că mint. După spusele lor, fiecare în parte nu minte decât rareori sau niciodată. Când sunt însă împreună, încep să mintă: se mint reciproc şi îi mint pe alţii. Tot o purtare dominată de umbră consideră şi faptul că îi bârfesc pe alţii, un comportament pe care îl condamnă la alte persoane. Când sunt şi alţii de faţă, nu bârfesc, o fac doar între patru ochi. Pe urmă îşi mai amintesc că uneori se duc împreună să fure câte ceva dintr-un magazin, o faptă care nu se împacă defel cu imaginea lor de sine.

Umbra aceasta comună, pe care o trăiesc cei doi, este remarcabilă. Cum poate fi înţeleasă purtarea acestei perechi? Amândoi au idealuri înalte. Fiecare în parte reuşeşte, după toate aparenţele, să-şi controleze şi refuleze umbra. Împreună, refularea nu mai reuşeşte. Ştim că împreună putem fi mai competenţi decât fiecare în parte, mai creativi, mai puternici, mai curajoşi, mai senini. Împreună suntem mai mult decât fiecare în parte – uneori însă suntem mai puţin. Uneori suntem împreună mai puţin creativi, mai puţin senini. Avem însă de-a face cu aceeaşi dinamică a amplificării. Dacă se amplifică însă trăsăturile mai puţin dezirabile, se amplifică şi umbra. Conţinuturile refulate ating atunci împreună o cantitate critică, devin manifeste şi se poate produce trecerea de la fantasmă la acţiune.

Se poate produce o schimbare şi în evaluarea comportamentului de umbră: dacă amândurora le face o plăcere atât de mare să mintă de îngheaţă apele, nu poate fi un lucru chiar atât de rău! Regulile care fac posibilă convieţuirea oamenilor sunt astfel anulate. Plăcerea este mai mare decât fărâma de Supraeu care a mai rămas. Această dinamică se poate constata şi în grupuri, fiindcă acolo răspunderea ii revine impersonalului „se” – adică „nimănui”.

Pentru perechea despre care e vorba, purtarea ei de umbră constituie o adevărată problemă, le este ruşine, se tem să nu fie

prinşi când fură din magazine. Eu îmi exprim nedumerirea: dacă se stimulează reciproc la un comportament inacceptabil, dacă îşi activează reciproc trăsături atât de oribile, de ce nu se despart?

Amândoi protestează vehement: doar se iubesc, aşa cum n-au mai iubit pe nimeni înainte, împreună viaţa lor este cu totul altfel decât înainte, au mult mai multe opţiuni, nu doar privitor la trăirea umbrei. Se consideră o echipă minunată. Într-un asemenea caz, adică al unei relaţii de iubire, trebuie să ne întrebăm dacă ceea ce se produce aici nu este cumva o unire a contrariilor anima şi animus.[79] Când între doi oameni se naşte iubirea, se activează şi imagini ale animei şi animusului. Acestea trezesc sentimentul că partenerul/partenera te face să devii un alt om, un om mai liber, mai autentic, cu mult mai multe posibilităţi în viaţă decât aveai înainte, când erai singur. Dacă privim atent visele din această etapă a vieţii sau fantasmele relaţionale pe care le dezvoltă cuplul, devine evident care componente anima şi animus au fost activate prin relaţia de iubire.

Dacă ipoteza noastră este valabilă şi pentru acest cuplu, atunci, odată cu posibilităţile relaţionale şi de viaţă pe care le-a activat relaţia lor, a fost activată şi umbra. Dacă încercăm să găsim numitorul comun arhetipal al feluritelor lor trăsături de umbră, putem constata că sunt trăsăturile lui Hermes. Hermes este zeul grec al negustorilor, intelectualilor, hoţilor şi drumeţilor. El este însă şi cel care face legătura între lumea aceasta şi lumea cealaltă, este un zeu al creativităţii, găseşte mereu o cale nouă. Să porneşti la drum, să găseşti o cale nouă, să fii creativ, să permiţi lucrurilor să se schimbe – acestea sunt trăsăturile pe care le asociem cu Hermes. La cuplul nostru, Hermes este însă acoperit de umbră. Amândoi au refulat după toate aparenţele o umbră substanţială, legată de aceste trăsături ale lui Hermes. Când se activează aceste trăsături, se activează şi părţile de umbră aferente. Fiindcă amândoi au refulat aceleaşi trăsături, acestea cresc în intensitate atunci când cei doi sunt împreună.

Am încercat să-i explic cuplului care sunt trăsăturile lui Hermes

şi amândoi au constatat că acestea se află în opoziţie faţă de viaţa lor conştientă, care este atât de lipsită de dinamism şi risc. Abia umbra a adus riscul şi sentimentul vitalităţii în viaţa lor.

Ulterior am cercetat aspectele umbrei îndeaproape, iar pe mine m-a interesat în primul rând ca ei să nu mai vorbească despre „umbra noastră”, ci despre „umbra mea”, pentru ca fiecare să-şi asume răspunderea pentru umbră. Fiindcă, deşi umbra aceasta nu este trăită decât atunci când sunt împreună, este evident că fiecare contribuie cu partea sa la umbră şi fiecare trebuie să aibă o relaţie responsabilă cu această parte.

UMBRA IDEALURILOR RELAŢIONALE

Idealurile ar trebui să facă umbra să dispară, însă ele produc mereu umbră nouă. De umbra idealului relaţional ne temem, fiindcă ea ne ameninţă relaţia.

Când se unesc într-o relaţie, în inconştient, arhetipurile relaţionale, partenerii au sentimentul că şi-au găsit jumătatea. Sentimentul lor este de iubire, de fericire, poate chiar de transcendenţă. În mitologie, unirea contrariilor anima şi animus este reprezentată prin cununia sacră a unei perechi. Fiecăreia dintre aceste perechi mitologice îi corespunde un ideal relaţional, care poate fi întâlnit şi la perechile din viaţa reală.

Să luăm ca exemplu o pereche al cărei ideal relaţional este perechea mitologică Shiva şi Shakti.[80] Cei doi trăiesc într-o îmbrăţişare veşnică, sunt totul unul pentru celălalt, nu au nevoie de nimeni altcineva, nimeni nu are voie să pătrundă în relaţia lor. Umbra unui ideal relaţional în care perechea respectivă îşi este sieşi suficientă şi doreşte să păstreze mereu cea mai mare apropiere posibilă este, bineînţeles, despărţirea. De ea se tem cei doi parteneri. La perechile care trăiesc – de obicei în mod inconştient – acest ideal apare o reacţie de împotrivire şi teamă, atunci când unul dintre parteneri începe să aibă fantasme de

autonomie, îşi doreşte să întreprindă ceva singur sau îşi exprimă ocazional dorinţa de a avea copii. Umbra constituie, pe de-o parte, o primejdie pentru fantasma cuplului şi pentru relaţia reală, pe de altă parte, atunci când i se permite să intre în viaţa celor doi, poate da naştere unei noi fantasme relaţionale, poate face posibilă dezvoltarea celor doi parteneri ca pereche.

Un alt exemplu îl constituie Pigmalion.8[1] Nicio femeie nu corespunde idealului său. Din acest motiv îşi sculptează din fildeş femeia ideală, de care se îndrăgosteşte. Venus, zeiţa iubirii, însufleţeşte această sculptură. La un cuplu real, idealul acesta relaţional ar însemna că unul dintre parteneri îl transformă pe celălalt într-o operă de artă. Dar ce se întâmplă dacă omul din care vrem să facem o operă de artă refuză să fie perfect? Ori dacă brusc doreşte să devină altfel decât ne-am dori noi? Într-o astfel de relaţie, umbra este dorinţa de automodelare a unuia dintre parteneri.

Un alt exemplu îl constituie cuplul format din Zeus şi Hera, cuplul „arţăgos”.[82] Prin disputele lor, cei doi creează o apropiere optimă, păstrând în acelaşi timp o distanţă optimă. Când doi oameni se ceartă, sunt foarte aproape unul de celălalt şi în acelaşi timp despărţiţi. Când idealul relaţional este apropierea prin dispută, umbra este aspiraţia către armonie.

Pentru Inanna şi Dumuzi8[3] din mitologia sumeriană, idealul relaţional este extazul sexual temporar. Umbra ar fi, aşadar, angajamentul celor doi într-o relaţie de durată.

Dacă privim atent aceste tipare relaţionale, cărora li s-ar putea adăuga desigur şi altele, observăm că în fiecare dintre ele există o umbră specifică, un aspect de care cuplul respectiv se teme şi pe care îl evită pe cât posibil. Când umbra este conştientizată, când devine vizibilă, perechea îşi pierde pentru un timp idealul relaţional, dar dezvoltă de obicei noi fantasme relaţionale, care sunt poate mai puţin ideale, în schimb mai vii.

Este mult mai dificil să facem faţă umbrei din relaţia noastră decât umbrei personale, şi nu este corect să o atribuim pe cea

dintâi doar partenerului nostru. Când suntem împreună creativi, nu îi vom spune celuilalt: „Eşti atât de creativ”, ci vom da glas bucuriei că putem fi creativi împreună. Astfel, corect ar fi să spunem că suntem împreună acoperiţi de umbră, dar să ne asumăm fiecare în parte răspunderea pentru umbra proprie.

Când umbra unei relaţii este proiectată asupra unuia dintre parteneri, în cadrul relaţiei se naşte o imagine a adversarului: celălalt devine nemernicul, diavolul, cel care ne împiedică să avem o relaţie cu adevărat mulţumitoare. Astfel atribuirile de umbră vor fi fixate şi în loc să susţinem valoarea de sine a celuilalt, o vom submina. Urmarea va fi un comportament distructiv reciproc.

UMBRA ÎN FAMILIE

Umbra în familie ni se înfăţişează deseori sub forma unui secret de familie: toţi membrii familiei îl cunosc cu aproximaţie, nimeni nu are însă voie să îl afle în întregime şi îndeosebi cei din afara familiei nu trebuie să afle nimic de existenţa lui. De obicei, secretul acesta este legat de un pas greşit al unuia dintre membrii familiei, de bani, sexualitate, incest, înşelătorie etc. Când avem de-a face cu o umbră însemnată, de pildă în cazul unui incest, aceasta este izolată. Astfel acoperim însă cu umbră identitatea unor membri ai familiei, îi împiedicăm să se cunoască pe sine cu adevărat, să-şi cunoască propria identitate, fiindcă ceva anume, un amănunt discordant, nu are voie cu niciun chip să fie rostit. Or, să vezi umbra, să o accepţi, să-ţi asumi răspunderea pentru ea înseamnă să te afli în armonie cu tine însuţi. Terapeuţii de familie nu încetează să sublinieze cât de important este ca secretele de familie să fie date în vileag.

Lotte Köhler, o teoreticiană a ataşamentului[84], a constatat că urmaşii din a doua generaţie ai victimelor Holocaustului au deseori impresia că în familia lor se tăinuieşte un lucru teribil. Ei resimt ca umbră trauma pe care părinţii lor o izolează. Iar umbra aceasta se configurează uneori. Lotte Köhler aduce exemplul unei mame care, atunci când îşi priveşte în faţă copilul, îşi aminteşte perioada petrecută în lagărul de concentrare. Copilul, la rândul său, vede groaza întipărită pe chipul mamei şi crede că s-a întâmplat ceva cumplit. Când se întâmplă ceva cumplit, copiii caută de regulă ataşamentul faţă de mamă, apropierea de aceasta. Or, mama din exemplul lui Köhler nu este în stare să îi acorde în acel moment copilului apropierea pe care şi-o doreşte el, fiindcă ea este bântuită în prezenţa lui de nişte imagini cumplite. Copilul este cuprins atunci de o „groază inimaginabilă”.

Imaginea pe care o prezintă Köhler este impresionantă: copilul

nu înţelege ce se întâmplă, percepe însă sentimentul de groază al mamei şi nu poate fi consolat de către aceasta, ceea ce îl face să fie la rândul lui cuprins de groază. Din câte a observat Köhler, copiii care trăiesc această situaţie reacţionează într-un mod similar celor care au suferit abuzuri. Deşi în situaţiile acestea nu avem de-a face cu un abuz, ci cu trauma generaţiei părinţilor, pe care aceştia au izolat-o.

Un exemplu de umbră familială mai des întâlnit în viaţa de zi cu zi este următorul:

Un cuplu se miră că odraslele lui au atâtea probleme în viaţă. Are patru copii: fiul cel mare este alcoolic, al doilea este workaholic. Acesta este, de fapt, considerat „un om de succes”, un copil „reuşit”. Munceşte însă atât de mult, încât nu are timp pentru o relaţie, slăbeşte tot mai mult – nu este deloc un om fericit, ci un workaholic tensionat. Al treilea copil, o fată, trăieşte într-o comunitate religioasă care le displace părinţilor, cel mic are episoade de depresie gravă. O situaţie pe care părinţii nu şi-o pot explica nicicum: „Doar suntem o familie atât de bună, atât de pozitivă!”. În special depresia celui deal patrulea copil nu şi-o pot explica: „Doar i-am învăţat că nu au voie să fie demoralizaţi!”. La întrebarea cum i-au învăţat acest lucru, părinţii îmi răspund că s-au folosit de mai multe metode: „Când nu îţi merge bine, trebuie să vorbeşti mult şi cu voce tare. Chestia aceasta te vitalizează. Dacă nu te ajută, înseamnă că nu ai vorbit destul de mult sau destul de tare. Pe urmă ai nevoie de prieteni care să te stimuleze, nu de prieteni care să fie şi ei demoralizaţi”. Şi aşa mai departe.

Rămâne să ne întrebăm de ce este chiar atât de rău să fii uneori demoralizat şi să nu stai întotdeauna pe roze, de ce să ai doar prieteni care să te stimuleze şi a căror datorie să fie remontarea ta. Părinţii din exemplul nostru suferă probabil de o depresie uşoară, pe care au respins-o mereu. Faptul că pun preţ pe o ocupaţie continuă, metoda lor de a vorbi mult şi cu voce tare, căutarea continuă de stimulente ar putea fi mijloacele lor de respingere a depresiei. Când se încearcă evitarea cu orice chip a unei depresii, aceasta devine o umbră. Dacă cineva care suferă

de depresie şi-ar mai îngădui uneori să fie şi demoralizat, ar conştientiza ce nu este în regulă cu viaţa sa şi care probleme trebuie abordate. Dar tocmai de aceasta se feresc părinţii din exemplul nostru.

Copiii încearcă, fiecare în felul său, să facă faţă umbrei: fiul cel mare încearcă să înece depresia în alcool, fiul workaholic a călcat pe urmele părinţilor săi şi încearcă să respingă depresia prin hiperactivitate, apartenenţa fiicei la o comunitate religioasă este o încercare de a da un sens şi o structură vieţii ei, doar fiul cel mic, care are episoade depresive, abordează într-un mod direct umbra familiei sale. Părinţii nu înţeleg însă purtarea copiilor lor, fiindcă ei au reuşit să păstreze controlul asupra depresiei.

Încă un exemplu de umbră familială extrem de răspândit în viaţa de zi cu zi: o familie în care toţi sunt responsabili, muncesc mult, se implică pe plan social şi politic, în care cuvintele cel mai frecvent rostite sunt: „datoria înainte de toate!”, în care se discută şi despre chestiuni etice. Umbra acestei familii este probabil plăcerea, bucuria de a trăi, desfătarea. Este o familie tolerantă, care conotează însă negativ dorinţa de a găsi plăcere în viaţă şi consideră hedonismul o expresie a decadenţei. Pentru ea, fericirea individuală nu constă în aspiraţia către plăcere, ci în munca depusă în slujba colectivităţii.

Această familie are copii adolescenţi cu vârste cuprinse între doisprezece şi nouăsprezece ani. Cum spuneam mai sus, desprinderea copiilor de părinţi se realizează în adolescenţă printre altele şi prin faptul că odraslele trăiesc umbra părinţilor. Copiii aceştia folosesc o expresie care îi dezarmează pe părinţi. Ei spun: „Nu am chef”. Ori poate au chef, dar nu de ceea ce vor părinţii. Aceştia le explică atunci cu un ton amabil că în viaţă nu te ghidezi după principiul plăcerii, că ai anumite datorii, pe care trebuie să le îndeplineşti. Copiii dau din cap şi refuză cu un ton la fel de amabil să facă ce li se cere, insistă că acum nu au chef, că ei se ghidează după principiul plăcerii, iar părinţii n-au decât să se ghideze după principiul datoriei. Situaţia aceasta creează tensiune în familie, părinţii se simt presaţi de către copii. Îşi

plâng de milă: s-au chinuit atâta cu copiii, iar aceştia au decis să nu mai aibă alt principiu în viaţă decât cel al plăcerii! Situaţia nu s-ar schimba decât dacă părinţii ar trăi şi ei o dată după principiul plăcerii.

Faptul că adolescenţii trăiesc, pentru a se delimita de părinţi, umbra acestora, îi deranjează nespus de mult pe părinţi, fiindcă ei au respins până atunci cu succes umbra. De fapt ar trebui să le fie recunoscători copiilor lor adolescenţi pentru faptul că le arată, trăind umbra, cum ar putea evolua.[85] Căci cine altcineva ne mai arată atât de limpede propria noastră umbră?

Ceea ce ne supără cel mai mult la adolescenţi este un indiciu sigur cu privire la conţinutul umbrei noastre.

78 Kast, Paare.

79 Idem.

80 Idem, pp. 23 şi urm.

81 Idem, pp. 53 şi urm.

82 Idem, pp. 85 şi urm.

83 Idem, pp. 69 şi urm.

84 Köhler, Lotte (1998) Zur Anwendung der Bindungstheorie în der psychoanalytischen Praxis, în Psyche 52/4, pp. 387 şi urm.

85 Kast, Verena (1991) Loslassen und sich selber finden. Die Ablösung von den Kindern, Herder Spektrum, Herder, Freiburg i. Br.

FORŢA EXPLOZIVĂ A UMBREI

Cum ne putem explica faptul că adolescenţii trăiesc umbra părinţilor lor?

La început, copilul vede lumea aşa cum este ea percepută în cadrul familiei sale. Cu cât este mai mic, cu atât mai mult se identifică cu părinţii săi, pe măsură ce creşte însă, se identifică tot mai puţin, iar în adolescenţă, aproape deloc cu ei. În perioada aceasta intervin două lucruri esenţiale pentru procesul său de maturizare: autoreflecţia şi îndoiala de sine. Adolescenţii încep să formuleze îndoieli cu privire la propria persoană, dar şi la părinţi şi la identificarea lor cu aceştia. Constată că sunt altfel decât părinţii; resping cu vehemenţă tot ce le este familiar şi umplu vidul astfel creat cu interesul lor pentru noi stiluri de viaţă, pentru grup, pentru sexualitate.

Autoreflecţia include şi familia, iar chintesenţa ei este reproşul: „Nu sunteţi aşa cum pretindeţi a fi, cum spuneţi mereu că sunteţi, nu sunteţi sinceri!”. Apoi este numită – şi deseori trăită – umbra. Prin acest proces, adolescenţii ajung să aibă o viaţă proprie. Umbra este percepută însă în această fază a vieţii lor drept ceva străin. Prin urmare, ei nu trăiesc doar cu un sentiment de plăcere umbra părinţilor, ci, odată cu aceasta, pătrund în viaţa lor şi multe lucruri care îi înfricoşează, multe lucruri străine, iar îndoiala de sine se accentuează. Când adolescenţii trăiesc însă în grupuri umbra unei întregi generaţii, sentimentul care predomină este cel de plăcere.

A trăi umbra este ceva subversiv, ceva ce tulbură deprinderea părinţilor de a refula, precum şi viaţa lor bine consolidată, şi îi derutează. Valorile acoperite de umbră constituie întotdeauna o ameninţare pentru valorile actual valabile. Ce a fost perceput drept înfricoşător – şi ca atare refulat – iese acum la suprafaţă.

Valorile trăite sunt puse sub semnul îndoielii. Copiii mai mici împărtăşesc şi confirmă valorile părinţilor, cei mari se îndoiesc de ele. Avem de-a face cu o confruntare radicală, şi de cele mai multe ori inevitabilă, cu umbra – ceea ce constituie o mare şansă pentru părinţi, dacă o acceptă şi nu se grăbesc să-i condamne pe adolescenţi, să facă din ei nişte ţapi ispăşitori, pentru a-şi putea menţine intacte vechile mecanisme de proiecţie. Este o provocare adresată părinţilor, să dobândească mai multă autenticitate, mai multă sinceritate.

Adolescenţii trăiesc în familie umbra părinţilor şi a familiei, dar în grup trăiesc şi umbra societăţii din care fac parte. În anul 1980 a avut loc o revoltă a tinerilor din Zürich, care s-au autodenumit „spărgătorii de gheaţă”. Aceştia au susţinut că tandreţea, căldura şi apropierea sufletească sunt valori aflate în umbra societăţii şi că ei intenţionează să „spargă gheaţa” acesteia.

Adolescenţii nu scot însă doar la suprafaţă şi trăiesc umbra refulată, ci sunt de asemenea supuşi presiunii grupului, presiunii de a dobândi o nouă persona. Desprinderea de familie, îndoiala de sine, nesiguranţa cu privire la propria identitate – toate acestea îi determină pe adolescenţi să caute un nou sentiment de siguranţă, pe care îl găsesc de cele mai multe ori în grupul celor de aceeaşi vârstă cu ei. Acest lucru se întâmplă îndeosebi la băieţi, fetele preferă cercul restrâns al câtorva prietene. Valorile împărtăşite de membrii unui asemenea grup fac vizibilă umbra generaţiei „adaptate” şi se exprimă, de pildă, prin îmbrăcăminte, coafură, prin tot ce ţine de cultura adolescenţilor. Expresia acestei umbre trăite devine însă la rândul ei o persona cu caracter obligatoriu – pantalonii lăbărţaţi, de exemplu, ca reacţie la costumul bărbătesc cu dungi subţiri. „Aşa” trebuie să arăţi, „aşa” trebuie să te îmbraci, altfel nu eşti „la modă”, altfel nu aparţii grupului. Să aparţii sau nu grupului, să fii „în” sau „out” – acestea sunt întrebările esenţiale. Din umbra părinţilor şi cea a societăţii – care se suprapun desigur – se naşte o nouă persona, apare presiunea de a dobândi o nouă persona şi astfel se creează

bineînţeles şi o nouă umbră.

„Presiunea grupului” este deosebit de evidentă la tinere, ele sunt supuse „presiunii feminităţii”. Majoritatea oamenilor ar fi astăzi de acord cu următoarea afirmaţie: „Fiecare femeie are dreptul de a fi o persoană autonomă, are dreptul de a decide singură asupra vieţii ei”. Revistele pentru femei au însă nişte idei clare despre ceea ce înseamnă acest lucru într-o anumită epocă: pentru femeia din zilele noastre este de exemplu o provocare să nu se fardeze – femeia este aşadar supusă presiunii de a fi feminină. Iar femeile se străduiesc îndeosebi în adolescenţă să fie aşa cum se cuvine să fie, aşa cum se defineşte feminitatea la vremea respectivă, prin felul în care se îmbracă, prin atitudinea pe care o au faţă de corpul lor, faţă de sexul opus etc. O tânără trebuie să fie foarte sigură pe ea şi să fi avut o mamă rebelă, pentru a putea privi critic această presiune a feminităţii şi a decide dacă, în ce fel şi în ce măsură vrea să i se supună.[93]

93 Jung, Maria Theresia (1995) Die Adoleszenz des Mädchens. Bestandesaufnahme und feministisch-psychologische Utopien, în (1995) Egner Helga (editor) Lebensübergänge oder Der Aufenthalt im Werden, Walter, Solothurn şi Düsseldorf.

FEMEILE ACOPERITE DE UMBRĂ

Societatea are însă şi o umbră pe care nu o trăieşte şi o face vizibilă un anumit grup, ci care trebuie demascată.

Astfel se află în umbră multe valori importante pentru femei, ceea ce înseamnă că anumite puncte tari ale femeilor sunt considerate de către societate puncte slabe. Ştim că, pentru femei, relaţiile şi cultivarea relaţiilor sunt foarte importante.[94] Există studii potrivit cărora femeile cu o reţea densă de relaţii, în care primesc şi acordă susţinere, au un sentiment al valorii de sine mult mai stabil, fac faţă mult mai bine temerilor şi situaţiilor de criză, înclină mai puţin spre depresie.88

Ce spune însă societatea? Că femeile sunt atât de dependente de relaţii, că au o mare nevoie de relaţii armonioase, că pălăvrăgesc toată ziua cu prietenele lor, că petrec nespus de mult timp cultivându-şi relaţiile. Se ştie că femeile se pricep să poarte discuţii între ele şi că aceste discuţii ajută la lămurirea şi rezolvarea problemelor. Este un proces creator, din care se poate naşte într- adevăr ceva nou. Multă lume spune însă că femeilor le place să bârfească – e drept că discuţiile lor sunt deseori destul de lungi.

Femeile sunt, conform statisticii, mai emoţionale; în plus, ele îşi şi exprimă mai des emoţiile decât bărbaţii. Se spune însă despre ele că sunt sentimentale până la dulcegărie, ba chiar isterice. Din cauza atenţiei pe care o acordă corpului lor sunt suspectate de narcisism, apropierea lor de natură este considerată un romantism siropos, inteligenţa feminină, un savantism lipsit de feminitate, sau pur şi simplu o trăsătură masculină, iar spiritualitatea feminină, un misticism idealizant.

94 Gilligan, Carol (1984) Die andere Stimme, Piper, München.

Aceste denumiri depreciative transformă valorile în nonvalori şi le împing în domeniul umbrei. Punctele tari sunt astfel considerate slăbiciuni şi ca atare privite cu o notă de batjocură. O reală problemă o constituie faptul că femeile nici nu-şi dau seama de ce se întâmplă şi adoptă la rândul lor acelaşi limbaj.

Astfel îşi acceptă statutul de „fiinţe acoperite de umbră”.

Pentru a-l cita din nou pe Siegfried Vierzig: „Ura faţă de femei, ostilitatea sexuală şi conştiinţa hipertrofiată a masculinităţii sunt de secole motivele proiecţiilor răului”.[89]

Trebuie, aşadar, să luăm în serios această problemă a acoperirii femeilor de umbră. Dacă femeile acceptă să fie considerate nişte „fiinţe acoperite de umbră”, valoarea lor de sine scade; mai că le este ruşine pentru faptul că sunt femei. Dacă este adevărat că umbra are un important potenţial vital, de care avem realmente nevoie, trebuie să ne întrebăm de ce nu pot profita femeile de această forţă explozivă a umbrei. De ce nu reuşesc să activeze acest potenţial decât într-o mică măsură? Dacă atâtea lucruri se află de atâta timp în umbră, o acceptare a acesteia, chiar numai până la un anumit grad, ar însemna o vitalizare substanţială.

Pasivitatea femeilor are multe cauze: când sentimentul valorii de sine este slăbit, te identifici mai uşor cu adversarul, în acest caz cu opinia impersonalului „se”, despre care nici nu prea ştii de fapt cine o susţine. Identificându-ne cu adversarul, noi femeile ne acoperim singure de umbră, ne contestăm singure valoarea. [9°]

Încă mai există femei cu o aşa-numită identitate derivată: taţii, prietenii, partenerii lor le prescriu identitatea, adică ele sunt aşa cum îşi doresc aceştia ca ele să fie, şi nu cum ar fi ele dacă ar fi autentice – şi totul numai pentru a fi iubite. Tocmai fiindcă relaţiile sunt atât de importante pentru ele, femeile sunt conciliante şi acceptă situaţia aşa cum este ea, fiindcă oricum nu pot să o schimbe. Nu au învăţat că totul se poate schimba şi că sintagma „nu se poate” este opusul unei vieţi reuşite?[1] Astfel, punctul lor forte – capacitatea de a iniţia şi cultiva relaţii – devine

o mare slăbiciune.

Pentru ca potenţialul din umbra societăţii noastre încă dominate de bărbaţi să fie însă activat, bărbaţii, economia, ştiinţa ar trebui să simtă lipsa acestor trăsături de umbră. [87]

Brown, Lyn M., Gilligan Carol (1994) Die verlorene Stimme, Campus, Frankfurt, New York.

88 Belle, Deborah (editor) (1982) Lives În Stress. Woman and Depression, Beverly Hills.

Kast, Verena (1992) Die beste Freundin. Was Frauen aneinander haben, Kreuz, Stuttgart.

89 Vierzig Siegfried , Das Böse, p. 58.

90 Kast, Verena (1998) Abschied von der Opferrolle.

91 Kast, Verena (1998) Vom gelingenden Leben, Walter, Zürich şi Düsseldorf.

CUVÂNT DE ÎNCHEIERE

Umbra nu se referă doar la umbra noastră personală şi astfel nu este o chestiune care ne priveşte doar personal. Umbră există în toate relaţiile pe care le avem, atât în cele individuale, cât şi în cele colective. Trebuie să ne asumăm însă răspunderea pentru ea atunci când intră în contact cu viaţa noastră, când ne influenţează relaţiile. Umbra nu ne preocupă tot timpul, ci doar atunci când se configurează, când deranjează, când lipseşte sau când facem proiecţii care ne produc suferinţă din cauza cruzimii lumii. Atunci se impune acceptarea umbrei.

Acceptarea umbrei ne aduce, pe plan individual, împăcarea cu noi înşine: îmi accept limitarea, ştiu că mă pot surprinde pe mine însumi oricând, chiar şi într-un mod neplăcut. Dacă îmi accept limitarea nu înseamnă însă că nu trebuie să merg niciodată până la limitele mele sau chiar să le depăşesc într- un mod responsabil. Din punct de vedere psihologic, să acceptăm umbra înseamnă să fim mai autentici şi să nu îi facem pe alţii răspunzători pentru ceea ce trebuie să ne asumăm noi înşine.

Ne-ar fi mai uşor să acceptăm umbra dacă am învăţa în cursul socializării noastre să facem faţă diverselor temeri, să vedem un sens în acestea, să vorbim deschis despre ele şi astfel să dobândim noi strategii de depăşire a lor.[92] Se poate întâmpla ca dezvăluirea umbrei să-i inspire unui om atâta teamă, încât acesta să se sinucidă?[3] Se poate însă, de asemenea, întâmpla ca un om să se teamă atât de puţin, încât umbra să îl ucidă. Acceptând umbra ajungem să ne temem mai puţin de viaţă, devenim mai realişti cu privire la noi înşine şi la ceilalţi, mai puţin narcisici, mai obişnuiţi – şi astfel mai puţin împovăraţi. Să acceptăm umbra înseamnă să acceptăm că ne transformăm, că imaginea pe care o avem despre noi se transformă tot mereu, oferindu-ne noi posibilităţi de viaţă.

Acceptarea umbrei înseamnă însă şi mai multă responsabilitate. Nu mai putem da vina pe „rău” în general sau pe cei răi, trebuie să ne întrebăm tot mereu în ce situaţii ne purtăm şi gândim distructiv şi ce este de făcut. Bineînţeles că se poate întâmpla ca alţi oameni să se poarte distructiv cu noi, fără ca noi să fi făcut din ei purtătorii proiecţiilor noastre, şi atunci vom reacţiona la rândul nostru agresiv. Atunci însă când noi înşine producem distructivitate, trebuie să luăm măsuri pentru a împiedica pe cât posibil acest lucru.

Conflictele dintr-o relaţie devin mai evidente atunci când acceptăm umbra, dar relaţia este în acelaşi timp îmbogăţită, iar nouă ni se oferă posibilitatea de a avea dispute constructive.[94]

La nivelul societăţii, umbra este întotdeauna legată de transformarea idealurilor şi valorilor. Conţinuturile refulate sunt întotdeauna readuse la suprafaţă, îndeosebi de către tineri, şi modifică ceea ce a devenit familiar. Când societatea proiectează impersonalul „se”, umbra asupra celor aflaţi la marginea ei şi asupra străinilor, nu se produce nicio schimbare cu societatea, ci se creează o imagine a adversarului, se creează adversari cărora li se impută faptul că nimic nu se schimbă, că nimic nu „se mişcă” în societate. Ar trebui să le fim recunoscători tinerilor pentru faptul că ne arată care este umbra epocii respective şi să le arătăm şi noi, prin atitudinea pe care o abordăm faţă de umbra noastră, că trebuie şi pot să se poarte în mod responsabil cu umbra. Să nu-ţi îngădui niciun pic de umbră este primejdios, dar la fel de primejdios este să-ţi îngădui foarte multă umbră.

Este esenţial ca noţiunile de umbră, sensibilitate faţă de umbră şi acceptare a umbrei să nu fie cunoscute şi apreciate doar de către psihanalişti. Sunt noţiuni care ar trebui să facă parte din viaţa noastră de zi cu zi, este un mod de gândire pe care ar trebui să ni-l însuşim cu toţii. Termenul „umbră” este deja foarte cunoscut şi răspândit – dar oare sunt şi consecinţele sale la fel de cunoscute şi de răspândite?

Nu avem voie să ne întoarcem la epoca premergătoare lui Kant,

să revenim la practica medievală a proiecţiilor diavoleşti şi vrăjitoreşti. Umbra ascunde un enorm potenţial, chiar dacă acesta ne este desigur foarte incomod. Pentru a-l parafraza pe Kant: umbra este întotdeauna prezentă în om, ca posibilitate latentă, iar răspunderea noastră pentru umbra personală şi pentru contribuţia noastră la umbra colectivă, cu alte cuvinte răspunderea pentru viitorul nostru şi cel al lumii întregi, este de netăgăduit.

92 Kast, Verena (1996) Vom Sinn der Angst, Herder, Freiburg i. Br.

93 Schlink, Bernhard (2009) Cititorul, Editura Polirom, Iaşi.

94 Kast, Verena (1998) Vom Sinn des Ärgers, Kreuz, Stuttgart.

MULŢUMIRI

Această carte a crescut de-a lungul anilor şi a luat în sfârşit naştere dintr-o serie de prelegeri, disponibilă şi pe suport audio.[95]

Le mulţumesc din suflet tuturor celor care m-au inspirat şi incitat în sfera acestui subiect, îndeosebi celor care mi-au îngăduit să relatez aspecte ale poveştii lor cu umbra şi ale modului în care au ştiut să-i facă faţă. Îi mulţumesc, de asemenea, surorii mele, care m-a scutit cu bunăvoinţă de o parte din munca neplăcută a scrisului, precum şi doamnei Marianne Schiess pentru competenţa şi empatia cu care a redactat cartea de faţă.

95 La Auditorium Netzwerk, D-97359 Munsterschwarzach Abtei.

BIBLIOGRAFIE

Aeschbacher, Urs (1996) C.G. Jung, das „Dritte Reich” und die Macht der Verdrängung. În Intra 6, nr. 26, p. 32-41.

Belle, Deborah (editor) (1982) Lives în Stress. Woman and Depression. Beverly Hills.

Blomeyer Rudolf (1974) Aspekte der Persona. În ANAPC4 5/1, pp. 17 şi urm.

Biblia. www.biblia-ortodoxa.ro

Brown, Lyn M., Gilligan Carol (1994) Die verlorene Stimme. Campus, Frankfurt/M – New York.

Camus, Albert (2002) Străinul. Ciuma. Căderea. Exilul şi împărăţia. RAO, Bucureşti.

Egner, Helga (editor) (1997) Leidenschaft und Rituale. Was Leben gelingen lässt. Walter, Zürich şi Düsseldorf.

Epopeea lui Ghilgameş (2008) Trad. Virginia Şerbănescu. Mondero, Bucureşti.

Evers, Tillman (1987) Mythos und Emanzipation. Eine kritische Annäherung an C.G. Jung. Junius, Hamburg.

Freud, Sigmund (1919) Straniul. În Opere complete (1999), vol. 1, Eseuri de psihanaliză aplicată. Trad. Vasile Dem. Zamfirescu. Trei, Bucureşti.

Gilligan, Carol (1984) Die andere Stimme. Piper, München.

Habermas Jürgen (1990) Vergangenheit als Zukunft. Pendoprofile, Pendo,

Zürich.

Heidegger, Martin (2003) Fiinţă şi timp. Trad. Gabriel Liiceanu şi Cătălin Cioabă. Humanitas, Bucureşti.

Jacobi, Jolande (1971) Die Seelenmaske. Walter, Olten.

Jacoby, Mario (1991) Scham-Angst und Selbstwertgefühl. Walter, Olten.

Jacoby, Mario (1992) Antisemitismus – ein ewiges Schattenthema. În Anal. Psychol. 23, pp. 24-40.

Jaffé, Aniela (editor) (2001) Amintiri, vise, reflecţii. Trad. Daniela Ştefănescu. Humanitas, Bucureşti.

Jung, Carl Gustav (1912) Inconştientul personal şi inconştientul suprapersonal sau colectiv. În (2007) Două scrieri despre psihologia analitică, Opere complete, vol. 7. Trad. Viorica Nişcov. Trei, Bucureşti.

Jung, Carl Gustav (1916) Die transzendente Funktion. În (1967) Die Dynamik des Unbewussten, Gesammelte Werke 8. Walter, Olten.

Jung, Carl Gustav (1936) Wotan. În (2011) Civilizaţia în tranziţie, Opere complete, vol. 10. Trad. Adela Motoc şi Christina Ştefănescu. Trei, Bucureşti.

Jung, Carl Gustav (1940/50) Despre renaştere. În (2003) Arhetipurile şi inconştientul colectiv, Opere complete, vol. 1. Trad. D. Verescu şi Vasile Dem. Zamfirescu. Trei, Bucureşti.

Jung, Carl Gustav (1945) Psihologia transferului. În (2013) Practica psihoterapiei, Opere complete, vol. 16. Trad. Daniela Ştefănescu. Trei, Bucureşti.

Jung, Carl Gustav (1946) Cuvânt de încheiere la „Studii cu privire la istoria contemporană”. În (2011) Civilizaţia în tranziţie, Opere complete, vol. 10.

Trad. Adela Motoc şi Christina Ştefănescu. Trei, Bucureşti.

Jung, Carl Gustav (1946) După catastrofă. În (2011) Civilizaţia în tranziţie, Opere complete, vol. 10. Trad. Adela Motoc şi Christina Ştefănescu. Trei, Bucureşti.

Jung, Carl Gustav (1946) Lupta cu umbra. În (2011) Civilizaţia în tranziţie, Opere complete, vol. 10. Trad. Adela Motoc şi Christina Ştefănescu. Trei, Bucureşti.

Jung, Carl Gustav (1946) Theoretische Überlegungen zum Wesen des Psychischen. În (1967) Die Dynamik des Unbewussten, Gesammelte Werke 8. Walter, Olten.

Jung, Carl Gustav (1971, 2013) Practica psihoterapiei, Opere complete, vol. 16. Trad. Daniela Ştefănescu. Trei, Bucureşti.

Jung, Carl Gustav (1972) Briefe II, Walter, Olten.

Jung, Carl Gustav (1973) Briefe III, Walter, Olten.

Jung, Carl Gustav (1973) Symbole der Wandlung, Gesammelte Werke 5. Walter, Olten.

Jung, Carl Gustav (1999) Studii despre reprezentările alchimice, Opere complete, vol. 13. Trad. Reiner Wilhelm. Teora, Bucureşti.

Jung, Carl Gustav (1978, 2003) Arhetipurile şi inconştientul colectiv, Opere complete, vol. 1. Trad. D. Verescu şi Vasile Dem. Zamfirescu. Trei, Bucureşti.

Jung, Maria Theresia (1995) Die Adoleszenz des Mädchens. Bestandesaufnahme und feministisch-psychologische Utopien. În Egner, Helga (editor) (1995) Lebensübergänge oder Der Aufenthalt im Werden. Walter, Solothurn şi Düsseldorf.

Kast, Verena (1982) Wege aus Angst und Symbiose. Walter, Olten.

Kast, Verena (1984) Paare. Beziehungsphantasien. Oder: Wie

Götter sich în Menschen spiegeln. Kreuz, Stuttgart.

Kast, Verena (1990) Die Dynamik der Symbole. Walter, Olten.

Kast, Verena (1991) Loslassen und sich selber finden. Die Ablösung von den Kindern. Herder Spektrum, Herder, Freiburg i. Br.

Kast, Verena (1991) Freude, Inspiration, Hoffnung. Walter, Olten.

Kast, Verena (1992) Die beste Freundin. Was Frauen aneinander haben. Kreuz, Stuttgart.

Kast, Verena (1994) Vater-Töchter, Mutter-Söhne. Wege zur eigenen Identität aus Vater- und Mutterkomplexen. Kreuz, Stuttgart.

Kast, Verena (1996) Neid und Eifersucht. Die Herausforderung durch unangenehme Gefühle. Walter, Zürich şi Düsseldorf.

Kast, Verena (1996) Vom Sinn der Angst. Herder, Freiburg i. Br.

Kast, Verena (1997) Wir sind immer unterwegs. Gedanken zur Individuation. Walter, Zürich şi Düsseldorf.

Kast, Verena (1998) Abschied von der Opferrolle. Das eigene Leben leben. Herder, Freiburg i. Br.

Kast, Verena (1998) Vom gelingenden Leben. Walter, Zürich şi Düsseldorf.

Kast, Verena (1998) Animus und Anima. Zwischen Ablösung von den Eltern und Spiritualität. În Fritz, Eckhard/ Huber, Roland (1998) Die Weise von Liebe und Tod. Sammlung Vandenhoeck, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen-Zürich, p. 64-79.

Kast, Verena (1998) Vom Sinn des Ärgers. Kreuz, Stuttgart.

Kirsch, James (1985) Jungs sogenannter Antisemitismus. În Anal. Psychol. 16 (1), pp. 40-65.

Köhler, Lotte (1998) Zur Anwendung der Bindungstheorie în der psychoanalytischen Praxis. În Psyche 52/4, p. 387 şi urm.

Kristeva, Julia (1990) Fremde sind wir uns selbst. Suhrkamp, Frankfurt.

Kruse, Otto (1991) Emotionsentwicklung und Neuroseentstehung. Enke, Stuttgart.

Meador, Betty De Shong (1992) Uncursing The Dark. Chiron, Wilmette.

Neumann, Erich (1964, 1948) Tiefenpsychologie und neue Ethik. Kindler, München.

Neumann, Micha (1992) Die Beziehung zwischen Erich Neumann und C.G. Jung und die Frage des Antisemitismus. În Anal. Psychol. 23, p. 3-23.

Rank, Otto (1993, reprint după 1925) Der Doppelgänger. Turia + Kant, Viena.

Samuels, Andrew (1993) Politics and Psyche. Routledge, Londra şi New York.

Schliephacke, Bruno P. (1974) Märchen. Seele und Sinnbild. Aschendorff, Münster.

Schlink, Bernhard (2009) Cititorul. Polirom, Iaşi.

Sherman, Cindy im Gespräch mit Wilfried Dickhoff (1995). Kiepenheuer & Witsch, Köln.

Sigusch, Volkmar (1997) Metamorphosen von Leben und Tod. În Psyche 51, 9/10, pp. 835 şi urm.

Solle, Dorothee, apud Vierzig, pp. 47 şi urm.

Spillmann, Brigitte (1998) Die Wirklichkeit des Schattens. Kritische Überlegungen zu C.G. Jungs Haltung während des Nationalsozialismus und zur Analytischen Psychologie. În Anal.

Psychol. 29 (4), pp. 272-295.

Strauch, Inge, Meier, Barbara (1992) Den Träumen auf der Spur. Huber, Berna.

Vierzig, Siegfried (1984) Das Böse. Kohlhammer Taschenbücher, Stuttgart. Wolkenstein, Diane, Kramer, Samuel N. (1987) Inanna. Queen of Heaven and Earth. Harper & Row, New York.